

PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI JASMINE TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

¹ Novita Aulia*, ² Erna Melastuti, ³ Dwi Retno Sulistyarningsih

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*) Corresponding Author:
novitaaul004@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang tidak normal, yang ditandai tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Salah satu terapi nonfarmakologi hipertensi menggunakan relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan aromaterapi jasmine. Teknik relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang dipadukan dengan keyakinan, dan dikombinasikan dengan aromaterapi jasmine yang memiliki efek relaksasi yang pada akhirnya mempengaruhi tekanan darah.

Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi jasmine terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan desain pretest-posttest without control group dengan jumlah sampel 17 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien berada dalam kategori hipertensi derajat I dan setelah dilakukan intervensi tekanan darah pasien berada dalam kategori pre hipertensi.

Simpulan: Ada pengaruh pada terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi jasmine terhadap tekanan darah pasien hipertensi yang signifikan ($p \text{ value} < 0,05$).

Kata kunci: Relaksasi, aromaterapi, tekanan darah, hipertensi

Abstract

Background: Hypertension is an abnormal increase in blood pressure, characterized by systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. A non-pharmacological therapy for hypertension using Benson relaxation combined with jasmine aromatherapy. Benson's relaxation technique is relaxation combined with belief, and combined with jasmine aromatherapy which has a relaxing effect which ultimately affects blood pressure.

Objective: To determine the effect of Benson relaxation combination therapy and jasmine aromatherapy on blood pressure hypertension patients.

Method: This research using a quasi experiment with a pretest-posttest design without a control group with 17 samples. Sampling in this study using purposive sampling technique.

Result: The result of this study indicate that before the intervention the patient's blood pressure was in the firstdegree hypertension category and after the intervention the patient's blood pressure was in the pre hypertension category.

Conclusion: There is a significant effect of Benson relaxation combination therapy and jasmine aromatherapy on the blood pressure of hypertensive patients ($p \text{ value} < 0,05$).

Keyword: Relaxation, aromatherapy, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia dan dapat menyerang siapa saja. Saat ini penyakit hipertensi merupakan penyakit yang banyak menyita perhatian dari masyarakat, karena efek yang dapat ditimbulkan untuk jangka pendek maupun jangka panjangnya (Alimansur & Anwar, 2017). Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah abnormal yang dapat mempengaruhi sistem organ lain dan menyebabkan komplikasi (Istichomah, 2020). Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan jeda waktu 5 menit dengan keadaan istirahat yang cukup (Pusdatin, 2019).

Organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, saat ini meninjau prevalensi hipertensi secara umum sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%, prevalensi hipertensi pada perempuan 40,17% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 34,83%, prevalensi dipertanian sedikit lebih tinggi 38,11% dibandingkan dengan pedesaan 37,01%, prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan usia (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi terbagi menjadi dua kategori yaitu, faktor risiko yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah untuk hipertensi yaitu faktor genetik, jenis kelamin, dan usia. Faktor risiko yang dapat diubah adalah stres, obesitas, pola makan dan kebiasaan merokok (Erwin Setiawan, Arina Nurfianti, 2018). Hipertensi juga salah satu faktor risiko utama pada penyakit kardiovaskular. Jika tidak obati dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan stroke, *infark miokard*, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan (Mayasari et al., 2019).

Hipertensi yang tidak cepat ditangani dapat menimbulkan komplikasi yang fatal. Pasien hipertensi perlu mencegah komplikasi hipertensi agar dapat mencapai kualitas hidup yang baik. Maka dari itu, tekanan darah tinggi harus dikelola dengan cara yang menjaga kualitas hidup yang baik. Ada beberapa penatalaksanaan pada penderita hipertensi diantaranya penatalaksanaan farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi merupakan penatalaksanaan dengan mengkonsumsi obat-obatan, sedangkan penatalaksanaan nonfarmakologi merupakan penatalaksanaan tanpa mengkonsumsi obat-obatan dan mempunyai efek samping yang rendah sehingga penatalaksanaan nonfarmakologi menjadi alternatif dalam penatalaksanaan hipertensi. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi Benson dan aromaterapi jasmine (Harjo et al., 2019).

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi non-farmakologi yang diyakini pasien dapat mengurangi tekanan yang dirasakan atau meningkatkan kesejahteraan (Atmojo et al., 2019). Dalam melakukan teknik relaksasi Benson dilakukan dengan sangat mudah dan dapat dilakukan dengan cara dibimbing atau dilakukan sendiri. Teknik ini menggunakan frase ritual yang berulang-ulang untuk memfokuskan dan mengalihkan perhatian. Relaksasi ini merupakan kombinasi dari relaksasi dan keyakinan (Sulistyaningsih & Melastuti, 2016). Aromaterapi jasmine juga merupakan terapi non-farmakologi. Aromaterapi jasmine merupakan *essential oil* yang dapat menurunkan vasokonstriksi simpatis pada otot dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, kadar senyawa dalam

aroma jasmine dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan memperlambat detak jantung, dan kandungan (*linalool*) dapat meningkatkan relaksasi (Asman & Dewi, 2021).

Salah satu penelitian terkait relaksasi Benson yaitu dilakukan oleh (Atmojo et al., 2019) tentang efektifitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi didapatkan hasil adanya perubahan tekanan darah pada pasien setelah dilakukan terapi dan diperkuat oleh penelitian (Yulendasari & Djamaludin, 2021) tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi didapatkan kesimpulan adanya pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian terkait aromaterapi jasmine yang dilakukan oleh (Putri et al., 2018) dengan judul pengaruh relaksasi aromaterapi jasmine terhadap kualitas tidur pada lansia di Karang Werdha didapatkan hasil adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia sehingga relaksasi aromaterapi jasmine dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan non farmakologi yang tidak memiliki efek samping merugikan dibandingkan dengan penggunaan obat tidur jangka panjang yang akan memberikan efek samping negatif bagi penggunaannya. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Safitri, 2019) dengan judul pengaruh inhalasi aroma terapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja didapatkan hasil penelitian ada pengaruh pemberian pengaruh inhalasi aroma terapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja.

Berdasarkan beberapa permasalahan diatas peneliti tertarik ingin mengetahui lebih lanjut apakah ada pengaruh terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi jasmine terhadap tekanan pada pasien hipertensi.

METODE

Desain penelitian adalah suatu cara dalam mencapai tujuan penelitian, yang berfungsi sebagai paduan selama proses penelitian (Nursalam, 2017). Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen design*. Desain *quasi eksperimen* merupakan eksperimen yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak sepenuhnya bisa mengontrol variabel-variabel luar yang memengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan rancangan *pretest-posttest without control group*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel sesuai dengan yang diteliti oleh peneliti yang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Intervensi

Tekanan Darah	N	Mean	Std. deviation	Min-Max
Sistolik	17	150.24	7.790	141-170
Diastolik	17	91.06	1.478	90-94
Total	17			

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan hasil bahwa tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi menunjukkan rata-rata 150.24 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi menunjukkan rata-rata 91.06 mmHg.

Table 2.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Sesudah Intervensi

Tekanan Darah	N	Mean	Std. deviation	Min-Max
Sistolik	17	139.94	7.232	130-159
Diastolik	17	80.41	5.723	66-89
Total	17			

Berdasarkan tabel 2.2 menunjukkan hasil bahwa tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi yaitu menunjukkan rata-rata 139.94 mmHg dan tekanan darah diastolik sesudah dilakukan intervensi menunjukkan rata-rata 80.41 mmHg.

Table 3.3 Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Jasmine

	Negative Rank			Z	P value
	N	Mean Rank	Sum of Ranks		
Tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi	17	9.00	153.00	-3.624	0.000
Tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi	17	9.00	153.00	-3.627	

Berdasarkan tabel 3.3 menunjukkan hasil uji statistik diperoleh nilai p value $0.000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil pengujian disimpulkan ada pengaruh terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi jasmine terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi jasmine terhadap tekanan darah pasien hipertensi dengan diperoleh nilai p value $0.000 < 0,05$, artinya ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayatul Hasni, 2022) bahwa terdapat perbedaan nilai berdasarkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi adalah 161,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistole setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi adalah 152,00 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value=0,000 maka dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh terapi relaksasi benson karena $p < 0.05$

sehingga Ha diterima. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yulendasari & Djamaludin, 2021) bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat perbedaan bermakna rata-rata tekanan darah penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah perlakuan dimana selisih rata-rata tekanan darah diastolik adalah sebesar $5,81 \square 4,64$ mmHg (p-value 0,000).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa relaksasi Benson memiliki beberapa keunggulan selain metodenya yang sederhana karena bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan permohonan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, teknik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang sangat khusus. Relaksasi benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah (Sartika & Kimantoro, 2017).

Aromaterapi dapat dilakukan sebagai intervensi tunggal maupun dapat dilakukan secara kombinasi dengan intervensi lain. Kombinasi lebih dari satu intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan efektifitas dalam menurunkan tekanan darah. Kombinasi aromaterapi dan tarik napas dalam secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini disebabkan Tarik napas dalam memiliki efek meningkatkan kadar serum kalsium dan kadar dopamine neostriatal yang bekerja sebagai vasodilator dalam tubuh (Putri et al, 2020 dalam Kurniasih & Erwanto, 2021).

Aromaterapi sendiri sudah memiliki efek sebagai vasodilator pada pembuluh darah serta memiliki efek relaksasi sehingga efektif dalam menurunkan tekanan darah. Ketika digabungkan dengan intervensi lain yang memiliki efek dalam menurunkan tekanan darah maka aromaterapi dapat lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saparudin, Armiyati dan Khoiriyah (2020), yang menyatakan bahwa kombinasi antara aromaterapi dan terapi musik dapat lebih efektif menurunkan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena stimulasi relaksasi dilakukan dengan dua indera yaitu indera penciuman dan indera pendengaran (Saparudin, Armiyati & Khoiriyah, 2020).

Penelitian lain yang juga mengkombinasikan aromaterapi dengan terapi lain yaitu terapi napas dalam mendapatkan hasil penelitian yaitu kombinasi kedua intervensi tersebut dapat membuat perasaan relaks dan nyaman secara cepat dan mudah (Aswad & Loleh, 2019). penelitian ini diperkuat oleh Aswad dan Loleh (2019) menunjukkan hasil bahwa terapi napas dalam dan aromaterapi menggunakan aroma lavender secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Jasmine terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi didapatkan hasil bahwa

terdapat perbedaan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Maka berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada tekanan darah pasien hipertensi yang telah diberikan terapi relaksasi Benson dan aromaterapi jasmine dengan hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2017). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74. <https://doi.org/10.32831/jik.v2i1.31>
- Asman, A., & Dewi, D. S. (2021). Efektifitas Aroma Terapi Jasmine Terhadap Intensitas Nyeri Post Laparatomi Di Rsud Padang Pariaman. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian 2021*, 1(1), 172–180.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 641–650. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Erwin Setiawan, Arina Nurfianti, H. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Pal Tiga Kecamatan Pontianak Kota (The Influence Of Dhikr Relaxation Therapy To Reducing Tension Headache Of Hypertension At Working Area. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 70(1), 1.
- Harjo, M. S., Setiyawan, S., & Rizqie, N. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Prolanis Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 34. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29734>
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pusdatin, K. R. (2019). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Putri, M. F. E. P., Murtaqib, M., & Hakam, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Karang Werdha. *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 461. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i3.11745>

Safitri, R. (2019). *Pengaruh inhalsi aromaterapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja*. 1–7. <http://repository.itspku.ac.id/116/>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet, CV.

Sulistyaningsih, D. R., & Melastuti, E. (2016). Benson's Relaxation Therapy to Decrease the Level of Patients Insomnia with Chronic Kidney Disease to Those Who Undergo Hemodialysis. *Jurnal INJEC*, 1(1), 61–65.

Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>