

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS KENDALSARI**

Adelia Novalina<sup>1)</sup> Imam Subekti S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.<sup>2)</sup>

Tri Cahyo Sepdianto S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB.<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen 77C Malang

E-mail: : [novalinaadelia@gmail.com](mailto:novalinaadelia@gmail.com)

***THE EFFECT OF BENSON RELAXATION ON SLEEP DISORDERS IN  
THE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE KENDALSARI HEALTH  
CENTER WORK AREA***

**Abstract:** Hypertension is a non-communicable disease which is one of the primary causes of death in the world. Patients with hypertension generally have poor sleep quality, if hypertensive patients have poor sleep quality it will affect the patient's blood pressure. Benson relaxation therapy can be used as a non-pharmacological management method aimed at increasing the fulfillment of rest and sleep needs and helping to improve the sleep quality of the elderly. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation on sleep disturbances in the elderly with hypertension. Quasy experimental research design with pre-test post-test design approach with control group. The sampling method used is purposive sampling with 30 respondents. The analysis used in this research is univariate and bivariate using the Wilcoxon test. The results of the calculation of the Wilcoxon Signed Rank Test, with a significant result of 0.001. Which means  $H_a$  is accepted so that it can be concluded that in the intervention group there is an effect of Benson relaxation therapy on sleep pattern disorders in the elderly with hypertension in the Kendalsari Health Center Work Area. Further research is recommended to use other variables or other factors associated with Benson relaxation technique.

**Keyword:** Hypertension, Sleep Pattern Disorders, Elderly, Benson Relaxation.

**Abstrak:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian primer di dunia. Pasien dengan hipertensi umumnya mempunyai kualitas tidur yang buruk, jika pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk maka akan mempengaruhi tekanan darah pasien. Terapi relaksasi benson bisa dijadikan metode penatalaksanaan non farmakologis bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia dengan hipertensi. Desain penelitian quasy eksperimental dengan pendekatan pre-test post-test design with control group. Metode pengambilan Sampel yang digunakan yaitu purposive sampling dengan 30 responden sebagai sampel. Analisis yang digunakan dalam penelitian adalah univariate dan bivariate dengan menggunakan Uji Wilcoxon . Hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, dengan hasil signifikan 0,001. Yang artinya  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan variabel lain atau faktor lain yang dihubungkan dengan teknik relaksasi benson.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Kualitas tidur, Lansia, Relaksasi Benson.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian primer di dunia. Hipertensi dapat menimbulkan morbiditas serta mortalitas dini ketika tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat mengganggu pembuluh darah pada organ seperti jantung, ginjal, otak dan mata (Brunner & Suddarth's, 2013).

Prevalensi Hipertensi Nasional berdasarkan Riskesdas 2018 diukur dengan wawancara dan pengukuran menunjukkan angka prevalensi hipertensi secara nasional sebesar 34,11%. Berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan provinsi Jawa Timur, penderita hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 4.792.862 orang, dengan prevalensi sebesar 40,1%. Sedangkan pada tahun 2020 sebanyak 3.919.489 orang, dengan prevalensi sebesar 35,06% (Dinkes, Provinsi Jawa Timur). Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2020, Hipertensi menempati peringkat pertama dari 10 besar penyakit yang paling banyak di Kota Malang dengan jumlah masalah sebesar 35,641 masalah dengan prevalensi 18% . Hipertensi di Kota Malang lebih di dominasi oleh lansia.

Menurut World Health Organization (WHO) lansia ialah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Sesuai data Susenas pada tahun 2014, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,24 juta orang atau sekitar 8,03% dari semua penduduk Indonesia. Menurut hasil Susenas pada tahun 2015, jumlah lansia di Jawa Timur sudah mencapai 4,45 juta orang atau kurang lebih 11,46% berasal penduduk Jawa Timur (BPS Provinsi Jawa Timur, 2015). Penduduk pada

Kecamatan Lowokwaru di tahun 2020 sebanyak 198.389, lansianya sebesar 15.386 (BPS Kota Malang, 2020).

Pasien dengan hipertensi umumnya mempunyai kualitas tidur yang buruk , Jika pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk maka akan mempengaruhi tekanan darah pasien tersebut. Dimana tekanan darah akan semakin tinggi serta memperburuk penyakit hipertensi yang dialami oleh pasien, sehingga kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi wajib segera diatasi.

Terapi relaksasi benson juga bisa di jadikan metode penatalaksanaan non farmakologis bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur serta tidak menimbulkan efek samping dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Menurut Yusliana (2015) Relaksasi benson ialah teknik pernafasan yang melibatkan keyakinan sehingga mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot menjadi rileks dan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. . Teknik relaksasi benson bertujuan untuk melemaskan serta memberi efek nyaman ke seluruh tubuh, berasal rasa nyaman inilah yang menaikkan kualitas tidur para lansia hipertensi . Untuk tindakan teknik ini umumnya memerlukan waktu kurang lebih 15 menit.

Berdasarkan Data yang diperoleh peneliti pada tanggal 3 Desember 2021 di Puskesmas Kendalsari Kota Malang didapatkan data bahwa pada tahun 2020 sebanyak 156 orang menderita hipertensi. Sedangkan data lansia hipertensi pada posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas kendalsari pada 5 bulan terakhir tahun 2021 sebanyak 65 orang menderita

hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia dengan hipertensi.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment* penelitian ini menggunakan rancangan *Two Group Pretest Posttest with control*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 15 orang dan kelompok intervensi sebanyak 15 orang. Dengan menggunakan instrumen PSQI dan metode pengambilan data menggunakan observasi.

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1. Karakteristik Lansia Hipertensi Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Di Lakukan Relaksasi Benson Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari 2022**

Variable	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Pola Tidur Sesudah Relaksasi Benson Pre (Kelompok Intervensi)	Buruk	15	100%
	Baik	0	0
Pola Tidur Sesudah Relaksasi Benson Post (Kelompok Intervensi)	Buruk	2	13,3%
	Baik	13	86,7%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur lansia yang dilakukan teknik relaksasi

Benson (Pre) berjumlah 30 orang memiliki kualitas tidur baik 100 %. Sedangkan kualitas tidur lansia yang dilakukan teknik relaksasi Benson (Post) berjumlah 15 orang, 13 orang (86,7%) memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 2 orang (13,5%) dengan kualitas tidur buruk.

**Tabel 2. Karakteristik Lansia Hipertensi Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Yang Tidak Di Lakukan Relaksasi Benson Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari 2022**

Variable	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Pola Tidur yang Tidak dilakukan Relaksasi Benson Pre (Kelompok Kontrol)	Buruk	15	100%
	Baik	0	0
Pola Tidur yang Tidak dilakukan Relaksasi Benson Post (Kelompok Kontrol)	Buruk	13	86,7%
	Baik	2	13,3%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur lansia yang dilakukan teknik relaksasi Benson (Pre) berjumlah 30 orang memiliki kualitas tidur baik 100 %.

Sedangkan kualitas tidur lansia yang tidak dilakukan teknik relaksasi Benson (Post) berjumlah 15 orang, 13 orang (86,7%) memiliki kualitas tidur buruk, dan sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kualitas tidur baik.

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon**

Variable	N	Mean + SD	Z	P-Value
Pre-Test Intervensi	15	11,10 + 3,35	- 3,24 0	0,001
Post-Test Intervensi	15	5,38 + 2,42		
Pre-Test Kontrol	15	10,18 + 3,63	- 2,97 1	
Post-Test Kontrol	15	7,64 + 2,82		0,003

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat pada kelompok intervensi sebesar -3.420 dengan *p value* (Asymp.Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05. Ho ditolak yang artinya Ha diterima sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari.

**Tabel 4. Hasil Uji Mann Whitney**

Kelompok	Mean Rank	Sig (2-tailed)
Intervensi	9,60	
Kontrol	21,40	0,000

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa nilai pada kelompok intervensi adalah 9,60 lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai

21,40. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan (*p-value* <0,05) antara kelompok intervensi dan kontrol dengan *p value* = 0,000.

**PEMBAHASAN**

**Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Penderita Hipetensi**

Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi dari mengalami terbangun untuk ke kamar mandi di malam hari, mengalami mimpi buruk, mengalami kedinginan saat tidur malam dan tidak dapat tertidur selama waktu 30 menit sejak terbaring. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur pada lansia yaitu faktor psikologis, sakit fisik, lingkungan, gaya hidup dan usia. Lansia yang mengalami gangguan pola tidur dikarenakan terjadinya perubahan fisik secara alami sehingga lansia mudah mengalami terbangun di tengah malam, mimpi buruk dan susah memulai tidur malam. Lansia yang mengalami gangguan pola tidur akan menyebabkan kebutuhan tidur tidak terpenuhi selama 6 jam, sehingga menyebabkan lansia mudah terserang penyakit seperti hipertensi (Carpenito, 2007). Faktor psikologis seperti lansia mengalami kecemasan tentang masalah pribadi sehingga susah memulai tidur awal saat

malam hari. Faktor sakit fisik seperti mengalami sesak nafas sehingga terbangun di tengah malam. Faktor lingkungan seperti terdapat beberapa keluarga yang melakukan kegiatan pada malam hari sehingga menimbulkan kebisingan yang menyebabkan lansia tidak bisa tidur dan terbangun di tengah malam. Faktor usia seperti terjadinya perubahan fisik sehingga lansia mengalami berbagai penyakit yang menyebabkan susah tidur dan terbangun di tengah malam (Kozier, 2010).

#### **Gambaran Kualitas Tidur Sesudah Perlakuan Teknik Relaksasi Benson**

Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur pada lansia hipertensi dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi berjumlah 15 orang, 13 orang (86,7%) memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 2 orang (13,5%) dengan kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah 15 orang, 13 orang (86,7%) memiliki kualitas tidur buruk, dan sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pengukuran kualitas tidur mengalami penurunan dimana pada kelompok intervensi responden yang mengalami gangguan pola tidur dengan kualitas tidur buruk lebih sedikit daripada kelompok intervensi. Adanya pengaruh yang signifikan terhadap

gangguan pola tidur pada lansia hipertensi dapat melakukan teknik relaksasi benson selama dua kali atau satu kali sehari dalam 2 minggu dengan durasi 10-15 menit.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Handoko Fatkhur Rahman dkk (2019) bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan Rata-rata skor insomnia lansia sesudah diberikan terapi relaksasi benson di BPSTW Ciparay Bandung pada kelompok intervensi adalah 16,25 dengan standar deviasi 0,447 dan pada kelompok kontrol adalah 20,75 dengan standar deviasi 0,447.

#### **Pengaruh Relaksasi Benson pada Kelompok Intervensi**

Hasil uji *Wilcoxon* di peroleh nilai signifikasinya adalah 0,001 ( $<0,05$ ) yang artinya  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari.

Pada penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmat Rundayana tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Insomnia Pada Lansia di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung pada tahun 2018 yang mendapatkan hasil penelitian didapatkan rata-rata skor insomnia kelompok

intervensi *pre-test* 25,00 dan *post-test* 16,25. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata skor insomnia *pre-test* 22,44 dan *post-test* 20,75. Terdapat perbedaan antara rata-rata skor insomnia sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap insomnia pada usia lanjut. (p Value 0,000;  $\alpha=0,05$ ).

Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan yang dirasakan saat tidur atau saat bangun tidur (Nashori & Dwi, 2017:6). Perhitungan kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI yang memiliki tujuh komponen meliputi dari kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari.

Hasil analisis menunjukkan bahwa enam komponen kualitas tidur (kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi pada siang hari) mengalami penurunan skor *post-test* dan ada satu komponen (penggunaan obat tidur) yang tidak mengalami penurunan karena semua responden tidak mengkonsumsi obat tidur. Melalui

relaksasi benson tubuh seseorang mengeluarkan hormon endofrin dimana hormon tersebut membuat merasa tenang, mempermudah masuk ke kondisi tidur serta bisa keluar dari rasa kuatir yang berlebihan.

## **PENUTUP**

Hasil penelitian ini menunjukkan lansia dengan hipertensi mengalami kualitas tidur dan belum dilakukan terapi relaksasi benson berjumlah 30 orang (100%), dengan beberapa kondisi yang dialami seperti terbangun untuk ke kamar mandi di malam hari, mengalami mimpi buruk, mengalami kedinginan saat tidur malam dan tidak dapat tertidur selama waktu 30 menit sejak terbaring. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yaitu faktor psikologis, sakit fisik, lingkungan, gaya hidup dan usia.

Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur pada lansia hipertensi dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi berjumlah 15 orang, 13 orang (86,7%) memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 2 orang (13,5%) dengan kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah 15 orang, 13 orang (86,7%) memiliki kualitas tidur buruk, dan sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan

bahwa hasil pengukuran pola tidur mengalami penurunan dimana pada kelompok intervensi responden yang mengalami kualitas tidur dengan kualitas tidur buruk lebih sedikit daripada kelompok kontrol.

Hasil uji *Wilcoxon* di peroleh nilai signifikasinya adalah 0,001 ( $<0,05$ ) yang artinya  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. Melalui relaksasi benson tubuh seseorang mengeluarkan hormon endofrin dimana hormon tersebut membuat merasa tenang, mempermudah masuk ke kondisi tidur serta bisa keluar dari rasa kuatir yang berlebihan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. &. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Antonia, d. (2019). *Konsesus Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta: Indonesian Society of Hypertension.
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Benson, A. C. (2011). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: PT Bhuanan Ilmu Populer.
- Benson, H. &. (2000). *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Corina, Y. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Paman Tahun 2018. *Stikes Perintis Padang*.
- Handono Fatkhur, R. H. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal Sain Health*, 15-20.
- Harsono. (2010). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Inayati, N. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember*. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Koizeir. (2010). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Kusuma, A. K. (2015). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Gangguan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Sumpiuh Kabupaten Banyumas. *Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Profil Kesehatan Kota Malang. (2020). Malang.
- Sudarth, B. &. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2*. Jakarta: EGC.