

## **PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI “RELAKSASI BENSON BERBASIS SPIRITUAL DZIKRULLOH” UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DAN MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR**

**Budiono<sup>1</sup>, Sumirah Budi Pertami<sup>1</sup>**

Poltekkes Kemenkes Malang

[budisumodiwiryo@gmail.com](mailto:budisumodiwiryo@gmail.com)

### *Empowering Elderly Through "Spiritual Benson Relaxation Dzikirulloh" To Reduce Blood Pressure And Improve Blood Quality*

*Abstract: Hypertension accompanied by headache often causes anxiety, a decrease in sleep quality, due to sleep disturbance causes a person's quality of life to decrease. There are some serious effects of sleep disorders on the elderly, such as excessive daytime sleepiness, memory disorders, mood, depression, frequent falls, the use of undue hypnotics, and decreased the quality of life. Sleep disorders experienced by elderly people are one of the causes of high rates of morbidity in the elderly. The Tresna Werdha Pasuruan Social Services. The results of the community service activities, firstly the orphanage management was grateful and grateful to the Malang Ministry of Health Polytechnic Director, especially to lecturers and students from Campus II. D-III Lawang Nursing Study Program dropped and participated directly to maintain and improve the health status of the elderly through empowering the elderly with practice Spiritual Benson Relaxation Dhikrulloh. Both of the elderly were very enthusiastic following this Spiritual Relaxation Activity based on Dhikrulloh despite their limitations, they even hoped that this kind of activity would not only stop here, but they also hoped that this activity would take place on an ongoing basis.*

*Keywords: Hypertension, Spiritual Benson Relaxation Dzikirulloh, headache*

*Abstrak: Hipertensi yang disertai dengan nyeri kepala sering menimbulkan rasa cemas, penurunan kualitas tidur, akibat gangguan tidur menyebabkan kualitas hidup seseorang menjadi turun. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Gangguan tidur yang dialami usia lanjut merupakan salah satu penyebab tingginya angka morbiditas pada usia lanjut. Hasil kegiatan pengabmas, pertama pengelola panti merasa bersyukur dan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Malang khususnya kepada dosen-dosen dan mahasiswa dari Kampus II Prodi D-III Keperawatan Lawang yang turun dan berpasipasi secara langsung untuk menjaga dan meningkatkan status kesehatan lansia melalui pemberdayaan lansia dengan melatih Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikirulloh. Kedua para lansia sangat antusias mengikuti kegiatan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikirulloh ini walaupun dengan keterbatasan mereka, bahkan mereka berharap agar kegiatan semacam ini tidak hanya berhenti sampai disini, mereka berharap agar kegiatan ini berlangsung secara berkesinambungan.*

*Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikirulloh, nyeri kepala,*

## PENDAHULUAN

Penduduk Indonesia yang berusia lanjut (di atas 60 tahun) dari tahun ketahun terus mengalami peningkatan. Berdasarkan sensus penduduk 2010 jumlah usia lanjut 18,1 juta jiwa atau 7,6 % penduduk, tahun 2014 jumlah usia lanjut mencapai 18,78 juta orang lebih dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Peningkatan jumlah penduduk berusia lanjut memberikan dampak delimatik bagi pemerintah terutama berkaitan dengan permasalahan sosial dan kesehatan para usia lanjut.

Usaha pemerintah untuk mengatasi persoalan sosial yang terkait dengan masalah pada lansia, pemerintah membentuk unit-unit pelayanan sosial di berbagai daerah, salah satunya yang ada di Kabupaten Pasuruan yaitu Unit Pelayanan Terpadu (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan.

Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruandi huni sebanyak 98 lansia, terdiri dari 39 orang laki-laki dan 49 orang perempuan, dengan rentang usia antara 65 th - 84 th, dan sebagian besar berumur 70 th – 75 th. Secara umum kondisi status kesehatan mereka perlu mendapatkan perhatian yang serius terkait dengan kondisi kesehatannya, karena lebih dari 45 % (45

org) menderita hipertensi, mulai dari hipertensi sedang sampai berat. Sebanyak 32 orang menderita nyeri kepala, 12 orang, mengalami gangguan pergerakan, dan beberapa lansia mendapat perawatan khusus karena sudah tidak bisa melakukan kegiatan kesehariannya. Hasil wawancara dengan para lansia terutama penderita hipertensi, tentang keluhan apa saja saring dialami, hasil wawancara mereka mengeluh sakit kepala dan sering terbangun pada malam hari serta kesulitan untuk tidur kembali, dan sering pusing (sakit kepala).

Hipertensi yang disertai dengan nyeri kepala sering menimbulkan kecemasan dan depresi pada usia lanjut, berdampak terjadinya penurunan kualitas tidur. Tidur sangat penting untuk peningkatan kesehatan, dan gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, *mood*, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Gangguan tidur yang dialami usia lanjut merupakan salah satu penyebab tingginya angka morbiditas pada usia lanjut.

Intervensi non-farmakologis mencakup terapi agen fisik dan intervensi terapi perilaku kognitif, dapat digunakan sebagai metode alternatif untuk menangani masalah tidur para usia lanjut. Salah satu metode tersebut adalah intervensi perilaku kognitif dengan relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Menurut *American Psychological Association* (APA) ada tiga teknik pengobatan yang dapat diberikan pada pasien yang mempunyai masalah gangguan tidur, yaitu control stimulus, relaksasi otot progresif dan paradoxical intention. Pada perkembangannya banyak orang yang mencoba untuk mengurangi masalah tidur mereka menggunakan agen farmakologi, obat tradisional/alternative, suplemen herbal, dan intervensi perilaku seperti terapi relaksasi. (Benson & Proctor, 2004).

Teknik relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas dengan latihan nafas yang teratur dan

dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Teknik relaksasi Benson dapat menyelesaikan relaksasi semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Green dan Setyawati, 2005).

Teknik relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur dan mengurangi stres. Kelebihan dari teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan mudah digunakan serta tidak memiliki efek samping. Penelitian mengenai teknik relaksasi benson telah dilakukan oleh Masoume Rambod, dkk (2013) dengan judul "*The Effect of Benson's Relaxation Technique on Quality of Sleep of Iranian Hemodialysis Patient : A Randomized Trial*" dengan hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pasien hemodialysis yang mengalami gangguan tidur perubahan nilai rata-rata dari *Pittsburgh Sleep Quality*

*Indeks* (PSQI) seperti gangguan tidur, disfungsi siang hari, penggunaan obat tidur, dan kualitas tidur subjektif serta skor PSQI secara keseluruhan pada minggu ke-8 intervensi ( $p < 0,05$ )

Berdasarkan pemaparan tersebut, kami ingin membantu mengatasi atau mengurangi masalah yang dialami oleh para lansia dengan memberikan terapi kognitif “*Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh*” diharapkan para lansia mampu melaksanakan dan mempraktikkan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, sehingga lansia terhindar dari masalah nyeri kepala dan tekanan darah tinggi, yang pada akhirnya lansia tetap dalam kondisi sehat, aktif dan produktif di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan

## **METODE KEGIATAN**

Metode kegiatan yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa kegiatan yaitu;

1. Melakukan survey awal di panti werdha, dilanjutkan koordinasi dengan pengelola panti, menjelaskan rencana dan tujuan pelaksanaan kegiatan pengamas.
2. Melakukan pemeriksaan kesehatan dasar ( mengukur tanda-tanda vital), meliputi, pemeriksaan tekanan darah,

nadi dan pernafasan, dan wawancara mengenai adanya gangguan tidur dan nyeri kepala pada lansia.

3. Melakukan penyuluhan tentang kesehatan lansia dan masalah-malasal kesehatan yang sering dialami lansia.
4. Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan dilanjutkan dengan melakukan latihan *Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh* yang dilakukan secara serentak di aula panti.
5. Minggu berikutnya setiap hari jumat dan minggu dilakukan *Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh* secara kelompok di masing-masing wisma atau tempat tinggal
6. Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi, dengan cara melakukan kunjungan ke wisma-wisma untuk cek status kesehatan lansia. Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta pelatihan.

## **HASIL KEGIATAN.**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan selama tiga bulan yaitu pada bulang Mei s/d Juli 2018 yang terbagi dalam dua tahap yaitu : persiapan dan pelaksanaan.

Tahap persiapan dilakukan selama satu bulan dimulai tanggal 01 s/d 31 Mei 2018, dengan agenda kegiatan Rapat persiapan dengan panitia pelaksana, pengurusan izin ke Panti Werdha, pengurusan Izin ke Bakesbangpol Kabupaten Malang.

Tahap Pelaksanaan dilakukan selama 2 bulan, dimulai tanggal: 01 Juni s/d 30 Juli 2018, dengan agenda kegiatan seperti berikut: hari Jumat dan Sabtu tanggal 11 dan 12 Juni 2018 dengan acara kegiatan : Pembukaan, Pemeriksaan Kesehatan Dasar dan di lanjutkan penyuluhan tentang Kesehatan Lansia dan permasalahannya.



Gbr.1 Foto Acara Pembukaan Kegiatan Pengabmas yang dihadiri Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, 11 Juni 2018



Gbr.2 Foto Penyampian Materi Penyuluhan Kesehatan pada Kegiatan Pengabmas yang disampaikan Ketua Pelaksanan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, 11 Juni 2018



Gbr.2.3 Foto Bersama dengan Peserta dan Panitia pada Kegiatan Pengabmas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, 11 Juni 2018



Gbr.4 Foto Peserta dan Panitia pada saat wawancara dan interview tentang masalah kesehatan pada Kegiatan Pengabmas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, 12 Juni 2018



Gbr.5 Foto Pemeriksaan Kesehatan oleh Panitia Pelaksana pada Kegiatan Pengabmas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, 12 Juni 2018



Gbr.6, Foto Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson yang dipandu oleh Panitia Pelaksana pada Kegiatan Pengabmas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, 12 Juni 2018



Gbr.10,11 Foto Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson yang dipandu oleh Panitia Pelaksana pada Kegiatan Pengabmas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, 26 dan 29 Juni 2018



Gbr.13 Foto Pemeriksaan Kesehatan untuk Evaluasi hasil oleh Panitia Pelaksana pada Kegiatan Pengabmas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, 25 Juli 2018



Gbr.12 Foto Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson yang dipandu oleh Panitia Pelaksana pada Kegiatan Pengabmas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, 06 dan 08 Juli 2018

## HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan yang dilaksanakan hampir 3 bulan, terhitung mulai; Bulan Mei s/d Juli 2018, dengan hasil kegiatan sebagai berikut :

Hasil tabulasi dan obserasi peserta kegiatan Pemberdayaan Lansia Melalui “Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh” Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Tidur di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan di ikuti oleh penghuni panti yang berjumlah 60 orang lansia, dengan karakteristik peserta sebagai berikut :

**Karakteristik Responden**

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Peserta Pengabmas berdasarkan Jenis kelamin, Tingkat Pendidikan dan Kelompok Umur di UPT Lanyanan Sosial Trisna Werdha Pasuruan 2018

Berdasarkan tabel.4.1 diatas menunjukkan bahwa, jenisk kelamin peserta pengabmas berjenis kelamin wanita sebanyak 41 orang (68,34%), Tingkat pendidkan terbanyak berpendidikan Sekolah Dasar ( SD), sebanyak 35 orang (58,33%), sedangkan kelompok umur responden yang terbanyak berumur 71th – 75th sebanyak 16 orang (26,67 %).

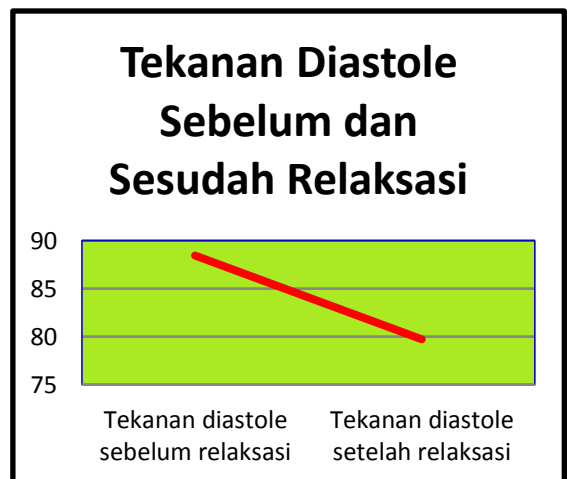
**Hasil Pengukuran Tekanan Darah, Skala Nyeri dan Kualitas Tidur Responden**

**1). Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sebelum dan Setelah**

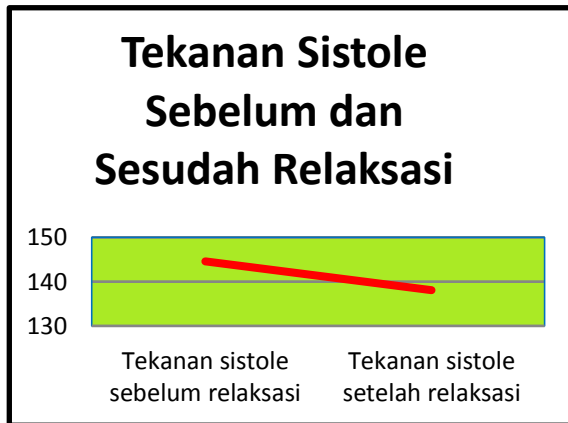
**Melakukan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh**

Variabel	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
a. Laki – laki	19	31,66
b. Wanita	41	68,34
<b>Tingkat Pendidikan :</b>		
a. Tidak sekolah	7	11,67
b. SD	35	58,33
c. SMP	9	15
d. SMA	9	15
<b>Umur Responden</b>		
a. 61 th – 65 th	9	15
b. 66 th – 70 th	13	21,67
c. 71 th – 75 th	16	26,67
d. 76 th – 80 th	10	16,66
e. 81 th - 85 th	12	20

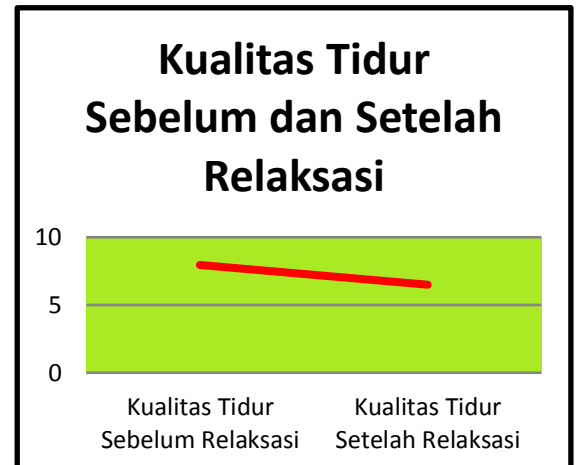
Tabel 4.2. Distribusi Tekanan Darah Sistole dan Diastole Responden Sebelum dan Setelah Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh di UPT Lanyanan Sosial Trisna Werdha Pasuruan 2018



responden Sebelum dan Setelah Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikirulloh di UPT



Berdasarkan tabel.4.2. diatas menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata tekanan sistole dan diastole peserta Setelah melakukan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikirulloh. Rerata tekanan darah Sistolik responden sebelum relaksasi 144,58 mmHg dan setelah melakukan relaksasi turun menjadi 138,00 mmHg. Rerata tekanan darah Diastole responden sebelum relaksasi 88,41 mmHg setelah melakukan relaksasi turun menjadi 79,75 mmHg.



**Hasil Pengukuran Skala Nyeri Kepala dan Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Setelah Perlakuan Melakukan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikirulloh**

Tabel 4.3. Distribusi Skala Nyeri Kepala dan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel.4.3. diatas menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata skala nyeri kepala pada peserta Setelah melakukan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikirulloh. Rerata Skala Nyeri kepala responden sebelum relaksasi 5,56 (skala nyeri sedang), setelah melakukan relaksasi turun menjadi 4,7 (sekala nyeri



sedang). Rerata nilai kualitas tidur responden sebelum relaksasi 7,92 (kualitas buruk) setelah melakukan relaksasi turun menjadi 6,5 (kualitas buruk).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabmas tentang data tekanan darah, nyeri kepala dan pola tidur lansia sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh., terlihat ada perbedaan jumlah yang cukup signifikan pada penurunan tekanan darah, nyeri kepala dan pola tidur lansia, seperti yang terdapat pada tabel 4.1 dan tabel 4.2.

Hasil kegiatan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh. tersebut membuktikan bahwa pelatihan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Walaupun hasil ini terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, bukan berarti penderita hipertensi tidak membutuhkan pengobatan medis lagi untuk menurunkan tekanan.

Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh. Merupakan salah satu intervensi yang berguna untuk menurunkan tekanan darah. Pada kondisi tertentu, saat tekanan darah sedang mengalami kenaikan yang signifikan atau berada pada stadium II maka penderita hipertensi tetap akan membutuhkan penanganan medis berupa

terapi obat untuk menurunkan tekanan darahnya. Faktor faktor lain yang juga tetap perlu dikontrol oleh lansia penderita hipertensi adalah pola makan yaitu asupan kalori dan zat tertentu berupa garam dan aktivitas fisik seperti olahraga.

Tekanan darah yang turun setelah mendapatkan pelatihan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh. dapat dijelaskan bahwa di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Fungsi sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher dan jari-jari. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang bersifat otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler dan gairah seksual. Sistem saraf otonom terdiri dari subsistem yang kerjanya saling berlawanan, terdiri dari sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis.

Sistem saraf simpatis bekerja untuk meningkatkan rangsangan atau memacu organ organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran pembuluh darah pusat, menurunkan temperatur kulit dan daya tahan kulit, serta akan menghambat proses digestif dan seksual. Sebaliknya sistem saraf parasimpatis bekerja untuk menstimulasi turunnya semua fungsi yang

dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis. Selama sistem tersebut berfungsi secara normal dan seimbang, maka bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain.

Dalam kondisi relaks tubuh akan mengalami fase istirahat. Pada saat itulah, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetis. Bekerjanya saraf parasimpatetis menyebabkan terjadinya penurunan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah. Sebaliknya, ketika tubuh dalam keadaan tegang atau berada dalam kondisi tidak nyaman maka syaraf simpatik dan otototot pembuluh darah akan berkontraksi sehingga diameter penampang pembuluh darah kecil akan menurun yang berakibat meningkatnya tekanan darah

Beberapa penelitian yang mendukung hasil Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh. ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Maimunah, annisa. (2011) yang menemukan bahwa pelatihan relaksasi yang berupa relaksasi otot dan imajeri kognitif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Kenia, Ni Made, dkk. (2013) dalam penelitiannya ditemukan bahwa penderita hipertensi yang melakukan latihan fisik mengalami penurunan tekanan

darah sistolik (SBP) maupun tekanan darah diastolik (DBP).

Suryani, Luh, Ketut. (2009), yang menyebutkan bahwa berbagai macam teknik dari relaksasi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Secara kuantitatif lansia yang melakukan aktivitas relaksasi tersebut membuktikan bahwa efek dari relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi, lihat tabel 6.1 hasil pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan setelah melakukan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh.

Selanjutnya penurunan tekanan darah menyebabkan terjadi peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi. Menurunnya tekanan darah pada pembuluh darah di kepala dan otak menyebabkan turunnya rangsangan terhadap rangsangan rasa nyeri dan sakit kepala yang diderita selama ini, lihat tabel 4.2. Distribusi Skala Nyeri Kepala dan Kualitas Tidur responden Sebelum dan Setelah Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh di UPT Layanan Sosial Trisna Werdha Pasuruan 2018

Setelah dilakukan relaksasi, beberapa subjek merasakan kondisi fisik yang berbeda, misalnya berkurangnya sakit kepala dan kelelahan fisik serta tidak mengalami kesulitan dan gangguan pada saat tidur. Istirahat yang cukup, membuat

penderita hipertensi tidak mudah mengalami kelelahan fisik. Secara fisik, relaksasi akan menimbulkan rasa nyaman atau relaks.

Dalam keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorphin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Jika penderita hipertensi melakukan aktifitas relaksasi secara teratur dapat membuat gangguan fisik yang berkaitan dengan hipertensi menjadi berkurang. Beberapa keluhan fisik yang reda akibat melakukan relaksasi adalah sakit di leher, sakit kepala, sulit tidur, badan yang kaku dan pegal-pegal.

Secara psikologis, pelatihan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh membuat penderita hipertensi merasa relaks yang selanjutnya perasaan relaks tersebut mengurangi rasa ketidaknyamanan dan membuat mereka menjadi tenang, perasaan cemas serta khawatir pun menjadi berkurang. Penderita hipertensi merasa lebih dapat mengendalikan emosinya jika menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan dan dapat memancing reaksi emosinya.

Perubahan emosi negatif ke emosi positif ternyata menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sosial penderita hipertensi. Hubungan dengan orang lain menjadi lebih baik dan aktivitas sosial pun mulai dijalankan karena

berkurangnya rasa nyeri yang selama ini dirasakan. Nyeri di kepala dapat menimbulkan gangguan hidup penderita karena adanya disabilitas yang signifikan dengan kehilangan waktu untuk bekerja dan berinteraksi sosial.

Nyeri di kepala juga dapat menurunkan kualitas hidup penderita sehingga dapat menimbulkan kerugian besar di bidang ekonomi akibat banyaknya hari kerja yang terbuang dan besarnya biaya pengobatan yang harus dikeluarkan. Dukungan dari lingkungan juga diperoleh oleh penderita hipertensi yang mengikuti pelatihan, berupa dukungan emosional dan dukungan informasi.

Perasaan takut untuk berjalan atau berpergian mulai berkurang dan kemauan untuk bekerja serta melakukan aktivitas sehari-hari dalam rangka memenuhi kebutuhan juga semakin kuat. Selain itu, relaksasi dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatetik, meningkatkan konsentrasi dan pengetahuan seseorang tentang sesuatu yang ada disekelilingnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan dan analisis data hasil evaluasi kegiatan aktivitas relaksasi Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh yang dilakukan oleh lansia penghuni UPT Layanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas

relaksasi Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi. Menurunkan skala nyeri kepala dan meningkatkan kualitas tidur para lansia. Selanjutnya penurunan tekanan darah mempengaruhi peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi yang ditunjukkan dengan berkurangnya keluhan keluhan fisik seperti rasa nyeri di tengkuk dan kepala, dan gangguan pola tidur yang selama ini mereka alami. Meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan perasaannya serta kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik dan membantu penderita dalam berinteraksi di dalam lingkungannya.

## SARAN

Para lansia penderita hipertensi diharapkan dapat tetap konsisten dalam mempraktikkan Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh sebagai upaya mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Bagi pengelola pantiagar senantiasa memotivasi para lansia untuk selalu melakukan aktivitas ini minimal 1 minggu sekali karena Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikrulloh dapat dijadikan sebagai salah satu upaya pencegahan (preventif) dan pengobatan (kuratif) dalam menangani serta mengontrol peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bahan masukkan khususnya untuk Petugas

Sosial ataupun petugas kesehatan lainnya dapat melakukan pelatihan relaksasi progresif kepada kader-kader Posyandu Lansia yang ada pada setiap dusun yang seterusnya dapat dilanjutkan kepada penderita hipertensi yang berdomisili di dusunnya masing-masing

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson & McFarlane, 2006. *Sleep in elderly depressed, demented, and healthy subjects*. Biol Psychiatry 1985; 20: 431-42
- Benson, H dan Proctor, W. 2004. *Dasar-dasar Relaksasi*. Bandung: Kaifa
- Blume, T. W. 2006. *Becoming A Family Counselor*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc
- Darmojo, Boedhi dan Martono (2004). *Geriatrici*. Edisi 3. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI)
- Frost R. Sleep Disorder. 2001 Dalam: *Introductory Textbook of Psychiatry*, Andreasen NC, Black DW. eds, 3rd ed. Am Psychiatric Publ. Inc, Washington DC, London..hal. 643-66
- Guyton & Hall. 2007. *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit (Human Physiology and Mechanisms of Disease)*. Jakarta : EGC
- Jain, Ritu. 2011. *Pengobatan Alternative Untuk Mengatasi Tekanan Darah*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Lawrence, S. M., & McNeil, D. W. 2002. *Relaxation Training. Encyclopedia of Psychotherapy*. American Psychiatric Association

- Kozier B, 2008. *Fundamental of nursing*. 7th edition. Singapore: Mosby Elsevier
- Koskenvoo M, Kaprio J, Partinen M. *Snoring as risk factor for hypertension and angina pectoris*. Lancet 1985;1: 893-96
- Maimunah, annisa. 2011. *Pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir Untuk mengatasi kecemasan ibu hamil Pertama*. Jurnal Psikologi Islam (JPI) Vol 8 No.1 2011 1-22. Lembaga Penelitian Pengembangan dan Keislaman (LP3K).
- Maryam. Dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika: Jakarta
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter, & Perry, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Volume 1*. Jakarta : EGC
- Printz PN, Vittelo MV 2006. *Sleep disorders*. Dalam: Comprehensive Textbook of Psychiatry.
- Sadock BJ, Sadock VA, eds, 7th ed, Lippincott Williams & Wilkins. A Wolters Kluwer Co.; 2000. hal. 3053-59
- Reynolds CF, Kufer DJ, Taska LS. EEG sleep in elderly depressed, demented, and healthy subjects. Biol Psychiatry 1985; 20: 431-42.
- Suryani, Luh, Ketut. 2000. *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*. Jakarta: Elex Media Komputindo