

Relaksasi Benson Hubungannya dengan Hipertensi pada Ibu Hamil

Nunung Mulyani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya; nunungmulyani321@gmail.com

Siti Saadah Mardiah

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya; Saadahsiti31@gmail.com

Lia Herliana

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya; liaherliana3@gmail.com (koresponden)

ABSTRACT

The high incidence of hypertension in pregnancy indicates a higher risk of maternal and perinatal complications. Complications that arise can include decreased blood supply to the placenta, placental abruption and damage to internal organs. One of the management of hypertension is to use nonpharmacologic treatment, namely by creating a state of relaxation, in a relaxed state the body can control the nervous system which ultimately lowers blood pressure, where Benson relaxation is one option. The purpose of this study was to identify the effect of Benson relaxation on blood pressure in pregnant women. The research design used a quasi experimental approach with a pretest posttest group design. The number of samples was 22 people. The results showed that systolic blood pressure had a significance of 0.001 with a difference of 25.69, while diastolic blood pressure had a significance of 0.003 with a difference of 7.46. In conclusion, there is a significant difference in mean distolic blood pressure before and after Benson relaxation.

Keywords: Benson relaxation; hypertension; pregnant mother

ABSTRAK

Tingginya insiden hipertensi dalam kehamilan menunjukkan semakin tingginya resiko komplikasi maternal dan perinatal. Komplikasi yang timbul dapat berupa penurunan suplai darah ke placenta, abrupsio plasenta dan kerusakan pada organ-organ internal. Salah satu pengelolaan hipertensi adalah menggunakan pengobatan nonfarmakologik, yaitu dengan menciptakan keadaan relaksasi, dalam keadaan relaks tubuh dapat mengontrol system saraf yang akhirnya menurunkan tekanan darah, dimana relaksasi Benson merupakan salah satu pilihan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada ibu hamil. Desain penelitian menggunakan pendekatan quasi experiment dengan pretest posttest group design. Jumlah sampel 22 orang dan hanya terdiri dari satu kelompok. Hasil penelitian didapatkan bahwa tekanan darah sistolik memiliki signifikansi 0,001 dengan selisih 25,69, sedangkan tekanan darah diastolic memiliki signifikansi 0,003 dengan selisih 7,46. Kesimpulan penelitian, relaksasi Benson dapat dipakai sebagai salah satu metode untuk menurunkan hipertensi khususnya pada ibu hamil, dibuktikan dengan hasil pengujian statistic dimana terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson.

Kata kunci: relaksasi benson; hipertensi; ibu hamil

PENDAHULUAN

Hipertensi pada kehamilan diperkirakan akan semakin meningkat pada tahun 2025 dengan jumlah 1,15 milyar atau sekitar 29 dari total penduduk dunia⁽¹⁾. Berdasarkan World Health Organization (WHO), 80% AKI akibat komplikasi selama hamil, persalinan dan setelah persalinan. Penyebab langsung kematian ibu yaitu perdarahan (25%) biasanya perdarahan pasca salin dan sepsis (15%), hipertensi dalam kehamilan (12%), partus macet (8%), komplikasi aborsi tidak aman (13%), dan sebab-sebab lain (8%). Eklamsia secara global terjadi pada 0,5 persen kelahiran hidup dan 4,5 persen hipertensi dalam kehamilan⁽²⁾. Berdasarkan laporan WHO yang telah di publikasikan pada tahun 2014 Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tertinggi dibandingkan dengan Negara Asia Tenggara lain seperti AKI di Filipina 170 per 100.000 kelahiran hidup⁽¹⁾.

Data Profil Kesehatan Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat tahun 2012 jumlah kematian ibu maternal yang dilaporkan sebanyak 804 Orang (83,6/100.000 KH). Berdasarkan laporan dari fasilitas kesehatan, penyebab langsung kematian ibu maternal di klasifikasikan menjadi perdarahan, infeksi, eklampsia dan lain-lain. perdarahan merupakan penyebab paling utama diikuti dengan eklampsia⁽³⁾.Tingginya insiden hipertensi dalam kehamilan menunjukkan semakin tingginya resiko komplikasi maternal dan perinatal. Komplikasi yang timbul dapat berupa suplai darah ke placenta,abrupsio plasenta dan kerusakan pada organ-organ internal⁽⁴⁾. Komplikasi dari hipertensi dalam kehamilan dapat dicegah dengan penanganan yang tepat dan akurat⁽⁴⁾.

Salah satu pengelolaan hipertensi adalah menggunakan pengobatan nonfarmakologik, yaitu dengan menciptakan keadaan relaksasi,dalam keadaan relaks tubuh dapat mengontrol system saraf yang akhirnya menurunkan tekanan darah⁽⁵⁾. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan factor keyakinan yang dianut oleh pasien⁽⁶⁾.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh dari penerapan relaksasi Benson terhadap tekanan darah (sistolik dan diastolic) pada ibu hamil dengan hipertensi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analitik dengan pendekatan eksperimen kuasi dengan *pretest posttest design*. Responden yaitu ibu hamil diukur tekanan darahnya sebagai data pra intervensi, kemudian diberikan intervensi berupa relaksasi Benson yang dilakukan selama ± 20 menit. Setelah dilakukan intervensi, responden diukur kembali tekanan darahnya sebagai data post intervensi. Waktu penelitian bulan April s.d. Juli 2018 di RS SMC Tasikmalaya. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan pendekatan accidental sampling⁽⁷⁾. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II yang mengalami hipertensi di RS SMC Kabupaten Tasikmalaya, dengan kriteria inklusi: usia < 25 tahun dan > 35 tahun, kehamilan primipara, tidak ada komplikasi, ibu hamil trimester II yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah pada kisaran sistolik ≥ 150 mmHg, dan diastolic ≥ 90 mmHg. Ukuran sampel adalah 22 orang yang hanya terdiri dari satu kelompok saja.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa rerata tekanan sistolik sebelum diberikan relaksasi Benson adalah 153,23 mmHg dengan standar deviasi 7,042, CI 95% adalah 144,86-161,60 pada tekanan sebelum dan 118,54-136,56 pada tekanan setelahnya, selisih rerata adalah 25,68. Hasil pengujian statistic didapatkan *p-value* = 0,001 artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson.

Tabel 1. Perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi Benson

Pengukuran	Mean	SD	Mean diff	CI 95%	p-value	n
Sistolik						
• Sebelum	153,23	7,042	25,68	144,86-161,60	0,001	22
• Sesudah	127,55			118,54-136,56		22
Diastolik						
• Sebelum	94,73	3,316	7,46	90,15-99,30	0,003	22
• Sesudah	87,27			82,36-92,19		22

Sedangkan rerata tekanan diastolic sebelum dilakukan relaksasi Benson adalah 94,73 mmHg dengan standar deviasi 3,316, CI 95% pada tekanan sebelum relaksasi Benson 90,15-99,30 dan 82,36-92,19 pada tekanan setelahnya, selisih rerata adalah 7,46. Hasil pengujian statistic didapatkan *p value*=0,003 yang artinya juga terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan diastolic sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian responden yang dilakukan intervensi sebanyak 22 orang. Intervensi yang diberikan adalah relaksasi Benson dimana merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan yang dianut oleh pasien⁽⁶⁾. Pada metode ini terdapat 2 hal yang dilakukan untuk menimbulkan respon, yaitu pengucapan kata atau frase yang berulang dan sikap pasif. Pengendoran merupakan aktivitas fisik, sedangkan sikap pasrah merupakan aktivitas psikis yang akan memperkuat kualitas pengendoran. Sikap pasrah merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Pada keadaan pasrah, seseorang akan menggantungkan diri secara totalitas kepada Tuhan, sehingga membuat tubuh menjadi rileks⁽⁶⁾. Tubuh manusia memiliki mekanisme pengaturan keseimbangan atau reaksi homeostatis pada sistem metabolismenya, begitupun dengan hormon. Ketika kita berpikiran negatif maka adrenalin dan nonadrenalin yang akan muncul tidak beracun namun memicu pembentukan oksigen aktif yang berbahaya, oleh karena itu sama sekali tidak ada gunanya jika kita bersikap/berpikiran negatif. Beda halnya ketika kita bereaksi positif terhadap stress dari POMC (Proopiomelanokortin) yaitu protein yang akan keluar saat stress dan akan dipecah menjadi hormone-hormon peptid yang berbeda kemudian disebarkan ke dalam darah akan terbentuk hormone korteks adrenal yang meringankan stress fisik. Selain itu beta-endorpin yang menangkalkan stress psikis juga akan dibebaskan.

Berdasarkan Tabel di atas terlihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi relaksasi Benson 153,23 mmHg dengan simpangan baku 18,87 nilai interval kepercayaan 95% antara 144,86-161,60 sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan relaksasi Benson adalah 127,55 mmHg. Dari hasil tersebut terlihat adanya perbedaan tekanan darah dalam hal ini terjadi penurunan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Astari (2020) yang juga meneliti tentang pengaruh relaksasi Benson terhadap pre eklampsia pada 13 ibu hamil di wilayah Puskesmas Kalisat Jember, hasil uji statistic didapatkan *p value*=0,001 artinya ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson⁽⁸⁾.

Terapi relaksasi digunakan sebagai salah satu alternative pengobatan untuk penderita hipertensi karena relaksasi mengandung unsur penenang diri yang bermanfaat menstabilkan tekanan darah sekaligus dapat mengurangi stress sebagai salah satu factor pemicu dari penyakit hipertensi, oleh sebab itu terapi ini sangat disarankan untuk penderita hipertensi disamping pengobatan lain maupun usaha pengobatan pendamping yang

telah dilakukan⁽⁹⁾. Teknik relaksasi benson merupakan terapi religius yang menggunakan metode respon relaksasi yang melibatkan faith factor dari benson. Terapi ini sudah banyak digunakan dan dipercayai dapat menurunkan ketegangan atau tubuh menjadi rileks seperti mengurangi rasa nyeri, stress, kecemasan, depresi, insomnia dan menurunkan tekanan darah. Teknik ini memusatkan pikiran pada suatu fokus diikuti menyebutkan kalimat ritual berulang kali dan menghilangkan pikiran yang mengganggu, dilakukan dua kali sehari dengan kurun waktu 10 sampai 20 menit⁽¹⁰⁾. Menurut Dusek & Benson (2009) respon relaksasi benson berkaitan dengan Hipotalamus-Pituitary-Adrenal (HPA) axis⁽¹¹⁾. Ketika tubuh dalam keadaan rileksasi, axis HPA ini akan mengurangi kadar kortisol, epinefrin dan norepinefrin dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan frekuensi nadi. Adapun teori-teori yang banyak dianut adalah teori kelainan vaskularisasi plasenta, iskemik plasenta, radikal bebas, disfungsi endotel, intoleransi imunologik antara ibu dan janin. Adaptasi kardiovaskuler genetic, defisiensi gizi dan inflamasi⁽¹²⁾.

KESIMPULAN

Salah satu terapi komplementer yang dapat diaplikasikan untuk menangani tekanan darah adalah dengan relaksasi Benson. Relaksasi Benson telah dibuktikan dapat menurunkan tekanan darah khususnya pada ibu hamil dengan hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh disarankan bagi petugas kesehatan khususnya perawat dan bidan yang berhubungan langsung dengan ibu hamil agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang terapi komplementer lain yang dapat dipakai untuk menurunkan hipertensi khususnya pada ibu hamil agar komplikasi akibat hipertensi dapat lebih dikendalikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. The Innovative Care for Chronic Conditions (ICCC) Frame work [Internet]. 2002 [cited 2014 Feb 4]. Available from: http://www.who.int/chronic_conditions/iccreport/en/.
2. Saifuddin AB. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawiroharja. Jakarta: Tridasa Printer; 2010.
3. Dinkes Prov. Jabar. Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2012. Bandung: Dinkes Prov. Jabar; 2013.
4. Walyani ES. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Barupess; 2015.
5. Datak G. Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection of The Prostate di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta. J Keperawatan Indones; 2012.
6. Benson H & Proctor W. Keimanan yang Menyembuhkan Dasar-dasar Respon Relaksasi. In 2000.
7. Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
8. Astari GS. Pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil pre eklampsia di Puskesmas Kalisat Jember. 2020.
9. Dalimartha. Care yourself hypertension. Jakarta: Penebar Plus; 2009.
10. Green, CW dan Setyowati H. Terapi Alternatif. Jakarta: Yayasan Spirita; 2014.
11. Dusej, JA and Benson H. Mind body medicine: A model of the comparative impact of the acute stress and relaxation responded. Minnesota Med Assoc. 2009;92(5).
12. Ignatavicius, D.D., & Workman M. Medical Surgical Nursing : Critical Thinking For Collaborative Care. Elsevier; 2010.