

## PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SIBELA

Dwi Antilarasati<sup>1</sup>, Sri Hartutik<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Aisyiyah Surakarta, Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146, telp/fax : (0271) 631141  
e-mail: <sup>1</sup>[dwiantilarasati14@gmail.com](mailto:dwiantilarasati14@gmail.com), <sup>2</sup>[srihartutik519@gmail.com](mailto:srihartutik519@gmail.com)

### Abstrak

Latar belakang: Indonesia termasuk dalam kategori penderita Hipertensi yang cukup tinggi yaitu sebesar 34,1% didunia, sedangkan di Jawa Tengah sebesar 57,87%, untuk prevalensi hipertensi di kota Surakarta 37,80 %. Dan Penderita Hipertensi tertinggi pertama dikecamatan jebres yaitu dipuskesmas Sibela sebanyak 12.447 penderita ,dari tingginya nilai hipertensi di Indonesia jika tidak ditangani akan menyebabkan gangguan jantung,dan pembuluh darah dan akan mempengaruhi perubahan fungsional,gangguan fungsi fisik yang akan berpengaruh pada *Activity Daily Living(ADL)*. Untuk itu perlu adanya upaya dalam mengontrol tekanan darah. Relaksasi Benson yaitu terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama yang mampu menghilangkan pikiran yang mengganggu sebagai pencetus terjadinya hipertensi Tujuan: Mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson. Metode: Jenis penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden dengan riwayat Hipertensi dan diberikan implementasi terapi relaksasi Benson. Hasil: penanganan hipertensi dengan terapi relaksasi Benson yang diberikan sebanyak 5 hari berturut turut dengan 1 kali dalam sehari sebelum tidur selama 5 menit. Terapi relaksasi Benson dapat mempengaruhi tekanan darah pasien sehingga terdapat perubahan pada tekanan darah pasien.Kesimpulan: terapi relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

**Kata kunci**—Tekanan Darah , Terapi Relaksasi Benson,Hipertensi

### Abstract

*Background: Indonesia is included in the category of hypertension sufferers which is quite high, namely 34.1% in the world, while in Central Java it is 57.87%, for the prevalence of hypertension in Surakarta city is 37.80%. And the first highest hypertension sufferer is in the Jebres sub-district, namely the Sibela Health Center as many as 12,447 sufferers, from the high value of hypertension in Indonesia if it is not treated it will cause heart and blood vessel problems and will affect functional changes, impaired physical function which will affect Activity Daily Living (ADLs). For that we need efforts to control blood pressure. Benson relaxation is a religious therapy that involves religious belief factors that can eliminate disturbing thoughts as a trigger for hypertension. Method: To determine changes in blood pressure in hypertensive patients before and after Benson relaxation therapy is carried out. Results: hypertension treatment with Benson relaxation therapy given for 5 consecutive days with 1 time a day before bed for 5 minutes. Ben-son relaxation therapy can affect the patient's blood pressure so that there are changes in the patient's blood pressure. Conclusion: Benson relaxation therapy can reduce the blood pressure of people with hypertension.*

**Keywords**— Blood Pressure,Benson Relaxation Therapy,Hypertension

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal, yaitu tekanan darah melebihi 140/90 mmHg, dan kondisi ini terjadi secara terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Penyebab hipertensi dapat berasal dari satu atau beberapa faktor risiko yang mengganggu regulasi tekanan darah normal (Atmojo et al., 2019). Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" atau pembunuh diam-diam karena seringkali tidak menunjukkan gejala khusus, dapat menyerang siapa saja, dan dapat menyebabkan penyakit degeneratif yang berpotensi fatal (Pratiwi et al., 2021).

Terapi relaksasi Benson merupakan bentuk terapi yang melibatkan unsur keyakinan agama, dengan tujuan untuk mencapai relaksasi otot dan fokus perhatian pada satu objek atau frasa yang diulang-ulang sebagai ritus, sehingga menghilangkan gangguan pikiran. Terapi relaksasi Benson dapat membantu mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur, dan gejala lainnya (Pebrina et al., 2020).

Hasil penelitian oleh Buana et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson secara signifikan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Demikian pula, hasil penelitian yang dilakukan oleh Atmojo et al. (2019) juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson memiliki pengaruh positif pada penderita hipertensi. Penelitian lain oleh Yulendasari & Djamiludin (2021) dengan judul "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi" juga mendukung temuan serupa, yaitu bahwa relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis melalui wawancara pada tanggal 11 April 2023 di Wilayah Puskesmas Sibela, ditemukan bahwa rata-rata penyakit yang diderita oleh warga Sibela adalah hipertensi. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa dari 35 penderita hipertensi, 25 di antaranya mengalami hipertensi stadium 1 dan 10 mengalami hipertensi stadium 2. Dari 35 penderita hipertensi, 21 penderita menyatakan rutin mengonsumsi obat antihipertensi, 5 penderita rutin menjalani senam antihipertensi di Posyandu Lansia, 2 penderita mengonsumsi jamu/rebusan daun selada, dan 7 penderita tidak melakukan tindakan apapun. Selain itu, ditemukan bahwa dari 35 penderita hipertensi, sebagian besar belum mengetahui tentang terapi relaksasi Benson.

## METODE PENELITIAN

### a. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi dimasyarakat. Kejadian disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi. Peneliti tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa kejadian tersebut bisa terjadi, oleh karena itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis.

### b. Subyek Penelitian

Responden dari penelitian ini adalah 2 orang pasien dengan hipertensi yang tinggal di wilayah puskesmas sibela dengan kriteria sebagai berikut

1. Kriteria Inklusi yang dipakai dalam penelitian ini adalah:
  - a. Pasien yang menderita hipertensi derajat 1 (>140/90 mmHg)
  - b. Pasien yang tidak mengonsumsi obat anti hipertensi
  - c. Pasien yang dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif

- d. Pasien yang bersedia menjadi responden
- e. Pasien yang beragama Islam
- 2. Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah:
  - a. Pasien dengan kondisi penyakit jantung ,asma,dan deformitas struktur dinding dada.
  - b. Pasien dengan gangguan komunikasi(pendengaran menurun)

c. Definisi Oprasional

Tabel 2.1 Definisi Operasional penerapan terapi relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Indicator penilaian
1.	Variabel Bebas : Terapi Relaksasi iBenson	terapi religious yang melibatkan factor agama dengan mengucapkan kalimat keyakinan dan diiringi dengan Tarik nafas dalam dilakukan pada 5 hari berturut turut dengan frekuensi 1 kali sebelum tidur dalam waktu 5 menit.	<i>Stopwatch</i> dan lembar observasi	-
2.	Variabel Terikat : Tekanan Darah	kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung, Pengukuran tekanan darah dilakukan pada hari pertama sebelum dilakukan relaksasi benson dan hari terakhir setelah dilakukan relaksasi benson.	Sphygmomano meter omron digital dan lembar observasi	Hasil ukur tekanan darah : Normal (sistolik <120 mmHg, diastolic <80mmHg) Prehipertensi (sistolik 120-139mmHg, diastolic80-89 mmHg) Hipertensi Derajad1 (sistolik 140-159 mmHg, diastolic90-99 mmHg) Hipertensi derajad 2 (sistolik >160mmHg, diastolic>100 mmHg)

d. Tempat dan waktu penelitian

1. Lokasi: Penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Sibela
2. Waktu: Penelitian ini dilaksanakan dari bulan April -juli 2023

e. Pengumpulan data

1. Prosedur pengumpulan data
  - a. Mengurus permohonan surat pengantar penelitian dari institusi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
  - b. Mengurus perijinan untuk lokasi yang akan dilakukan penelitian
  - c. Setelah mendapat perijinan dari pengurus wilayah, penelitian dimulai
  - d. Memilih responden sesuai kriteria, setelah itu diberikan penjelasan tentang terapi relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi
  - e. Melakukan pendekatan pada responden dengan menjelaskan manfaat penerapan terapi relaksasi benson pada responden
  - f. Menjamin kerahasiaan responden dan hak responden untuk menolak menjadi responden dengan menandatangani persetujuan menjadi responden

- g. Melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu 5 menit sebelum penerapan relaksasi benson dimulai
  - h. Responden diberi terapi relaksasi benson dengan waktu 5 menit selama 5 hari berturut turut dengan frekuensi 1 kali sebelum tidur
  - i. Melakukan pengukuran tekanan darah kembali setelah penerapan terapi relaksasi benson
  - j. Membandingkan hasil pre dan post penerapan terapi relaksasi benson setelah 5 hari
  - k. Mendokumentasikan kegiatan dan hasil penerapan terapi relaksasi benson
2. Instrumen pengumpulan data
    - a. Sphygmomanometer Digital Omron
    - b. Lembar observasi responden

e. Cara pengolahan data

Cara pengelolaan data pada penelitian ini adalah dengan melakukan analisa data dan pengolahan hasil kegiatan penerapan yang telah dilakukan secara naratif mengenai perubahan tekanan darah pada klien hipertensi setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi benson dengan menggunakan lembar observasi. Hasil lembar observasi tersebut peneliti dapat melihat penurunan tekanan darah pada hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson. Penelitian studi kasus ini diolah menjadi suatu tabel yang berisikan tentang hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson.

f. Etika penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus di perhatikan. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut:

1. Informed consent(Persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Informed consent tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan Informed consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien. Beberapa informasi yang harus ada dalam Informed consent tersebut antara lain: partisipasi pasien, tujuan dilakukannya tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi, dan lain-lain.

2. Anonimity (Tanpa Nama)

Masalah etika keperawatan adalah masalah yang memberikan jaminan dalam menggunakan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode atau inisial nama pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

4. Beneficiency (Kemanfaatan)

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya, dan subyek penelitian pada khususnya Penelitian hendaknya meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subyek Oleh sebab itu, pelaksanaan penelitian dapat meningkatkan sensitivitas kaki, subyek penelitian dilakukan oleh perawat bersertifikat.

## 5. Justice (Keadilan)

Justice merupakan prinsip yang harus dijaga peneliti dengan keterbukaan dan kejujuran. Prinsip keadilan menjamin bahwa semua subyek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan jenis kelamin, suku, agama, dan sebagainya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

#### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Sibela di Jl.Sibela Timur 4 No.1,Mojosongo,Kecamatan Jebres,Kota Surakarta,Jawa Tengah. Puskesmas Sibela meliputi Kelurahan Mojosongo dengan luas wilayah 5,544 KM dan jumlah penduduk sebesar 43.572 jiwa. Berdasarkan luas wilayah dan jumlah penduduk,wilayah Kelurahan Mojosongo merupakan wilayah dengan luas dan jumlah penduduk yang cukup besar di Kota Surakarta, Lokasi Puskesmas Pucangsawit berada dilokasi yang strategis yang dengan dengan pusat kota Surakarta diantaranya disebelah utara sekitar 5 menit menuju Taman jaya wijaya Mojosongo, Hanya sekitar 10 menit menuju RS Dr.Oen Kandang sapi. Akses jalan menuju Puskesmas Sibela juga tidak terlalu jauh dari jalan raya utama lalu jalan menuju puskesmas juga sudah memadai yang artinya jalannya sudah bagus untuk dilalui.

Pemilihan lokasi penelitian adalah di Wilayah Puskesmas Sibela tepatnya di Jl.Tambora Tengah No.2,Mojosongo,Kecamatan Jebres,Kota Surakarta,Jawa Tengah. Tempat saya melakukan penelitian adalah di Rumah Ny. N yang terletak di Mojosongo dengan luas 72 m2 dengan 3 kamar tidur, 1 dapur, 1 ruang makan, 1 ruang tamu, dan 1 kamar mandi. Tipe rumah adalah permanen, keadaan lantai rumah berkeramik, ventilasi udara cukup, penerangan cukup, cahaya matahari dapat masuk melalui jendela dan genting kaca. Situasi di lingkungan dari rumah ke rumah dekat, dengan lingkungan yang bersih, ramah, dan nyaman.

#### 2. Hasil Penerapan

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang.Responden pertama Ny S berusia 45 Tahun dengan diagnose hipertensi derajat 1 tekanan darah 155/90mmHg berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir SD, sudah menikah dan tinggal dengan suami dan 2 anaknya di Di Jl.Tambora Tengah RT 3 RW 23 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Responden termasuk dari 4 bersaudara, dua diantara saudara kandung telah meninggal dunia. Responden mengatakan mengeluh sakit kepala, responden mengatakan pusing yang dirasakan sudah beberapa hari yang lalu, responden merasakan tengkuk lehernya terasa berat, responden tampak memegang lehernya yang terasa berat dan mengatakan jika mempunyai riwayat hipertensi sejak 5 tahun yang lalu.

Responden kedua Ny. N berusia 43 Tahun dengan diagnosa hipertensi derajat 1 dengan tekanan darah 150/95 mmHg, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, pendidikan terakhir SD, sudah menikah,tinggal dengan suami dan 1 anaknya di. Di Jl.Tambora Tengah RT 3 RW 23 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Responden termasuk dari 2 bersaudara. Responden mengatakan mengeluh sakit kepala, responden tampak memegang kepalanya, responden mengatakan dadanya berdebar-debar, responden merasakan badannya lemas dan pasien juga mengatakan mempunyai riwayat Hipertensi sejak 3 tahun yang lalu.

Penelitian yang dilakukan pada Ny. S dan Ny. N selama 5 hari yaitu pada tanggal 9 Juni – 13 Juni 2023. Penelitian ini dimulai dengan melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu, setelah itu memberikan penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan terapi relaksasi Benson, kemudian responden melakukan terapi relaksasi Benson dengan bersamaan selama 5 menit kemudian diukur lagi tekanan darahnya. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tensimeter dan lembar observasi untuk mencatat perkembangan.

Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson

#### a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Berikut adalah hasil tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson :

---

Tabel 3.1 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

No	Nama	Tanggal	Tekanan Darah	Keterangan
1	Ny. S	9 Juni 2023	155/95 mmHg	Derajat 1
2	Ny. N	9 Juni 2023	150/95 mmHg	Derajat 1

Berdasarkan Tabel 3.1 diatas, sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi Benson didapatkan data bahwa tekanan darah Ny. S 155/90 mmHg dan Ny. N 150/95 mmHg termasuk hipertensi derajat 1.

b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Berikut adalah hasil tekanan darah sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson:

Tabel 3.2 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

No	Nama	Tanggal	Tekanan Darah	Keterangan
1	Ny. S	13 Juni 2023	135/80 mmHg	Prehipertensi
2	Ny. N	13 Juni 2023	133/85 mmHg	Prehipertensi

Berdasarkan Tabel 3.2 diatas, Hasil tekanan darah sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson pada Ny. S 135/80 mmHg (Prehipetensi), sedangkan pada Ny. N 133/85 mmHg (Prehipertensi).

c. Hasil Perkembangan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Berikut adalah hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson :

Tabel 3.3 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Benson pada Ke 2 Responden

No	Tanggal	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	9 Jun i2023	Ny.S	155/95 mmHg (Derajad 1)	155/90 mmHg (Derajad 1)	-Terdapat perubahan diastolik 5mmHg
		Ny.N	150/95 mmHg (Derajad 1)	150/85 mmHg (Derajad 1)	-Terdapat perubahan diastolic 10mmHg
2	10 Juni 2023	Ny.S	153/90 mmHg (Derajad 1)	150/88 mmHg (Derajad 1)	-Terdapat perubahan Sistolik 3 mmHg diastolik 2 mmHg
		Ny.N	152/100mmHg (Derajad 1)	150/92mmHg (Derajad 1)	-Terdapat perubahan sistolik 2 mmHg dan diastolic 8mmHg

3.	11 Juni 2023	Ny.S	150/88 mmHg (Derajad 1)	140/85 mmHg (Derajad 1)	Terdapat perubahan sistolik 10 mmHg, Diastolic 3 mmHg
		Ny.N	150/95 mmHg	145/90 mmHg (Derajad 1)	Terdapat perubahan sistolik 5 mmHg, diastolic 5 mmHg
4.	12 Juni 2023	Ny.S	140/85 mmHg (Derajad 1)	138/80 mmHg (Prehipertensi )	Terdapat perubahan sistolik 2 mmHg Diastolic 5 mmHg
		Ny.N	147/94 mmHg (Derajad 1)	140/90 mmHg (Derajad 1)	Terdapat perubahan sistolik 7 mmHg dan diastolic 4 mmHg
5.	13 Juni 2023	Ny.S	137/80 mmHg (Prehipertensi)	135/80 mmHg (Prehi pertensi)	Terdapat perubahan sistolik 2 mmHg
		Ny.N	138/90 mmHg (Prehipertensi)	133/85 mmHg (Prehipertensi )	Terdapat perubahan sistolik 8 mmHg dan diastolic <u>5 mmHg</u>

Berdasarkan Tabel 3.3 diatas, penerapan terapi relaksasi Benson dilakukan selama 5 hari berturut turut dengan frekuensi 1 kali sebelum tidur dalam waktu 5 menit . Penerapan ini diawali dengan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson, kemudian melakukan terapi relaksasi Benson selama 5 menit sebelum tidur. Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. S pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan sebesar 155/95 mmHg, dan pada hari kelima sesudah dilakukan penerapan tekanan darah Ny. S sebesar 135/80 mmHg. Jadi, didapatkan hasil adanya perubahan tekanan darah sistolik 20 mmHg dan tekanan darah diastolik 15 mmHg.

Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. N pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan sebesar 150/95 mmHg, dan pada hari kelima sesudah dilakukan penerapan tekanan darah Ny. N sebesar 133/85 mmHg. Jadi, didapatkan hasil adanya perubahan tekanan darah sistolik 17 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg.

a. Hasil Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson  
Tabel 3.4 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Ny.S dan Ny.N

NO	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Ny.S	155/95 mmHg (Derajad 1)	135/80 mmHg (Prehipertensi i)	Terdapat penurunan sistolik 20 mmHg diastolic 15 mmHg
2.	Ny.N	150/95 mmHg (Derajad 1)	133/85 mmHg (Prehipertensi i)	Terdapat penurunan sistolik 17 mmHg dandiastolic 10 mmHg

Berdasarkan tabel 3.5 pengukuran tekanan darah pada lembar observasi setelah dilakukan penerapan relaksasi Benson pada Ny S dan Ny N dalam 5 hari berturut turut pada tanggal 9 juni 2023 sampai 13 juni 2023, Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. S pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan dan hari kelima sesudah dilakukan

penerapan didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah sistolik 20 mmHg dan tekanan darah diastolik 15 mmHg. Sedangkan Ny. N pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan dan sampai hari kelima dilakukan penerapan didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah sistolik 17 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg.

## b. Pembahasan

### 1. Hasil Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum terapi relaksasi Benson Di Wilayah Puskesmas Sibela tepatnya di Jl.Tambora tengah II Mojosoongo tanggal 9 Juni 2023 pada Ny. S didapatkan 155/95 mmHg (derajat 1) dan pada Ny. N 150/95 mmHg (derajat 1). Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terhadap Ny. S di Wilayah Puskesmas Sibela yang sudah menderita hipertensi kurang lebih 5 tahun ternyata terdapat faktor yang menyebabkan hipertensi pada Ny. S yaitu faktor usia, jarang berolahraga dan keturunan yang diturunkan oleh ibunya.

Faktor penyebab hipertensi pada Ny. S yang pertama karena faktor usia, sesuai dengan teori dari (Ratna & Aswad, 2019), dari hasil penelitian diungkapkan bahwa jika semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin resiko terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah. Bertambahnya usia Ny. S juga mengatakan dirinya jarang berolahraga. dalam kaitannya dengan hipertensi olahraga teratur seperti berjalan, lari, berenang, dan bersepeda bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung. Terakhir dipengaruhi oleh adanya faktor keturunan, sesuai dengan teori (Ratna & Aswad, 2019). resiko terkena hipertensi akan lebih tinggi dengan adanya riwayat keluarga yang menderita hipertensi.

Sedangkan hasil wawancara terhadap Ny. N menderita hipertensi kurang lebih 5 tahun dan dirinya memiliki tekanan darah tinggi dikarenakan pola hidup yang kurang sehat yakni suka mengkonsumsi makanan asin, suka mengkonsumsi kopi, dan jarang berolahraga. Ny. N mengatakan suka mengkonsumsi makanan asin sesuai dengan teori Sari (2019) hal ini disebabkan karena garam mengandung natrium yang dapat menarik cairan diluar sel agar tidak dikeluarkan sehingga menyebabkan penumpukkan cairan dalam tubuh, sehingga menyebabkan peningkatan volume dan tekanan darah. Ny. N juga mengatakan bahwa suka mengkonsumsi kopi, hal ini sesuai dengan teori Sari (2019) konsumsi kafein berlebih dapat membuat jantung berpacu lebih cepat sehingga mengalirkan darah lebih banyak setiap detiknya. Terakhir Ny. N mengatakan jarang berolahraga sesuai dengan teori Aspiani (2020) dalam kaitannya dengan hipertensi olahraga teratur seperti berjalan, lari, berenang, dan bersepeda bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung.

### 2. Hasil Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Hasil pengukuran tekanan darah tanggal 13 Juni 2023 didapatkan pada Ny. S 135/80 mmHg (Prehipertensi) dan pada Ny. N 130/80 mmHg (Prehipertensi). Teori (Yulendasari & Djamaludin, 2021) menyatakan bahwa hipertensi dapat menyebabkan komplikasi antara lain penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, kerusakan mata, diabetes, dan asam urat sehingga penderita hipertensi perlu adanya terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis hipertensi yaitu terapi relaksasi Benson (Atmojo et al., 2019)

Manajemen stres melalui teknik relaksasi telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu teknik relaksasi yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi Benson. Respon relaksasi Benson diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat serta meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristikan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin(Yulendasari & Djamaludin, 2021) Manfaat dari relaksasi benson yaitu menentramkan hati, menurunkan rasa khawatir, cemas, gelisah, menurunkan tekanan dan ketegangan jiwa, menurunkan detak jantung dan tekanan darah, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, tidur menjadi lebih lelap, meningkatkan kesehatan mental, daya ingat lebih baik, meningkatkan daya berpikir logis, meningkatkan kreativitas, meningkatkan keyakinan, dan meningkatkan rasa nyaman(Wulandari, 2023)

### 3. Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Pemaparan diatas dapat dideskripsikan terdapat perubahan tekanan darah pada Ny. S (45 tahun) dan Ny. N (43 tahun) sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson. Tekanan darah sebelum relaksasi Benson pada Ny. S 155/95 mmHg dan Ny. N 150/95 mmHg, sedangkan tekanan darah sesudah relaksasi Benson pada Ny. S 135/80 mmHg dan Ny. N 133/85 mmHg. Terdapat perubahan tekanan darah sistolik 20 mmHg dan tekanan darah diastolik 15 mmHg pada Ny. S, sedangkan perubahan tekanan darah sistolik 17 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg pada Ny. N. hasil pengukuran tekanan darah terhadap Ny. S dan Ny. N sebelum penerapan relaksasi Benson lebih tinggi Ny. S dikarenakan faktor usia sesuai dengan teori dari (Riyanti et al., 2022) bahwa jika semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin resiko terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah. Dan juga factor keturunan sesuai dengan teori(Ratna & Aswad, 2019) resiko terkena hipertensi akan lebih tinggi dengan adanya riwayat keluarga yang menderita hipertensi. Sedangkan Ny.N terkena Hipertensi dikarenakan pola hidup yang kurang sehat yakni suka mengkonsumsi makanan asin,dan jarang berolahraga. Ny. N mengatakan suka mengkonsumsi makanan asin hal ini disebabkan karena garam mengandung natrium yang dapat menarik cairan diluar sel agar tidak dikeluarkan sehingga menyebabkan penumpukkan cairan dalam tubuh, sehingga menyebabkan peningkatan volume dan tekanan darah.(Anggraini, 2023)

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksai Benson dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil ini didukung oleh penelitian dari Astari dan Primadewi (2022) sesuai dengan jurnal Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan Banjarnagan Klungkung, dapat menunjukkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 160 mmHg dan diastolik sebesar 97,7 mmHg sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan tekanan darah sistolik sebesar 148,8 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 90,5 mmHg.

### 4. Hasil Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Relaksasi Benson

Berdasarkan Penerapan Relaksasi Benson yang dilakukan oleh peneliti selama 5 hari berturut turut didapatkan perbedaan perubahan tekanan darah pada pasien pertama dan kedua. Pada pasien pertama terdapat penurunan sistolik sebesar 20 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 15 mmHg. Sedangkan pasien kedua terdapat penurunan sistolik sebesar 17 mmHg dan penurunan diastolik hanya 10 mmHg. Hal yang sama juga ditemukan pada penelitian (Yulendasari & Djamaludin, 2021) yang melaporkan bahwa pasien satu terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 30mmHg dan tekanan diastolik sebesar 30 mmHg. Sedangkan pada pasien kedua terdapat penurunan sistolik sebesar 30 mmHg dan diastolik sebesar 20 mmHg.

Perbedaan ini dapat terjadi karena adanya perbedaan aktivitas fisik diantara kedua pasien. Aktifitas fisik akan mempengaruhi perubahan tekanan diastolik, karena dengan aktifitas fisik akan memperkuat kerja otot, memperlancar aliran darah dan mempermudah jantung memompa darah sehingga menurunkan tekanan diastolik. Sedangkan tekanan sistolik dipengaruhi karena adanya pemberian terapi relaksasi Benson secara teratur yang dilakukan pada 5 hari berturut turut dengan frekuensi 1 kali sebelum tidur dalam waktu 5 menit(Yulendasari & Djamaludin, 2021)

### c. Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan terapi relaksasi Benson, adapun keterbatasannya antara lain: perbedaan usia, stress karena banyak pikiran, dan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi hasil tekanan darah. Selain itu peneliti juga tidak dapat melakukan pengamatan aktivitas responden dan pola makan yang dapat memicu tekanan darah menjadi meningkat.

---

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada Ny. S dan Ny. N selama 5 kali pertemuan terdapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan relaksasi Benson pada kedua responden termasuk ke dalam hipertensi derajat 1
2. Tekanan darah sesudah dilakukan penerapan relaksasi Benson pada kedua responden termasuk ke dalam hipertensi kategori prehipertensi
3. Perkembangan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson adalah Hipertensi derajat 1 dan setelah dilakukan relaksasi benson adalah prehipertensi
4. Adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi benson pada kedua responden.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis dapat mengemukakan saran yang dapat bermanfaat, antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat  
Masyarakat dan keluarga terutama yang mengalami hipertensi dapat diberikan pendidikan kesehatan tentang terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah agar masyarakat dan keluarga mengetahui serta menerapkan terapi relaksasi Benson di rumah secara mandiri. Dengan diberikannya terapi relaksasi Benson klien dapat mengimplementasikan dirumah secara mandiri dan maksimal supaya mendapatkan hasil yang diharapkan serta dapat membagi ilmunya kepada masyarakat sekitar
2. Bagi Perkembangan ilmu dan teknologi keperawatan  
Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi pengetahuan tambahan tentang pengaruh relaksasi Benson terhadap tekanan darah serta menjadi acuan bagi penelitian mendatang yang akan membahas penerapan relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Bagi Penulis  
Hasil penerapan ini diharapkan dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan terapi relaksasi Benson pada penderita hipertensi dengan waktu yang lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. (2023). Application Of Benson Relaxation Therapy To Lower Bood Pressure In Eldery With Hypertention In Families In The. 8(1).
- 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), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Banson terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 36–41. <http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIKSI/article/view/634>
- Darmawan, D. (2019). profil kesehatan Indonesia 2019. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Fitri, N. L. (2022). *Jurnal Keperawatan*. *Jurnal Keperawatan*, 14, 495–502. Herawati, ade tika, Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang
-

- Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 159–165. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/265>
- Karim, B. A., Aini, I., & Azzahra, F. (2022). Penerapan Relaksasi Benson Dan Pursed Lip Breathing Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 18–24. <https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.151>
- Kurnia, A. (2021). Hipertensi.
- Marhabatsar. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Journal UIN Alauddin*, November, 75. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransisca, D. (2020). *Jurnal Abdimas Saintika* Jurnal Abdimas Saintika. *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(2), 21–24.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186>
- /97
- Rachman. (2021). Griya Kasih Siloam Hospital. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 7(2), 97–106.
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In Kementerian Kesehatan RI.
- Riyanti, E., Yardes, N., & Manurung, S. (2022). Relaksasi “ Benson ” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. 7(2), 234–242.
- Rosa, K. (2021). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap tekanan darah tinggi. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 000. samsugito. (2021). Modul Relaksasi Benson 2021.
- Saputra, F. B., Purwono, J., & Pakarti, A. T. (2022). Penerapan terapi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 181–185. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/334>
- Susanti, S. (2022). *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. Susanti Susanti, 2(2), 45–54.
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Wulandari, S. (2023). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Rsud Jendral Ahmad. *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 163–171.
- 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>