

## Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah terhadap pasien hipertensi

Shinta Puspitasari, Dwi Retnaningsih

Program Pendidikan Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

Koresponden: [tatapuspitasari835@gmail.com](mailto:tatapuspitasari835@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik >90 mmHg. Prevalensi hipertensi meningkat dengan cepat dari tahun ke tahun. Ada berbagai macam tindakan yang dilakukan untuk menstabilkan tekanan darah salah satunya menggunakan tindakan non farmakologis yaitu dengan relaksasi benson. **Tujuan:** mengidentifikasi efektifitas relaksasi benson terhadap pasien dengan penderita hipertensi. **Metode:** penelitian deskriptif menggunakan metode desain studi kasus. Sampel yang diambil adalah pasien yang berkunjung ke IGD yang memiliki hipertensi >140/90 mmHg dengan jumlah responden 5. instrumen menggunakan SOP benson serta lembar observasi tekanan darah . Analisa yan digunakan dalam penelitia ini yaitu Analisa deskritif . **Hasil:** pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson, Responden 1 berada di hipertensi Tingkat I, Responden 2 berada di pre hipertensi, responden 3 berada di hipertensi Tingkat I, dan responden ke 4 berada di hipertensi Tingkat I dan yang terakhir responden ke 5 berada di pre-hipertensi. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh relaksasi benson untuk membantu penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**KATA KUNCI:** hipertensi; relaksasi benson; tekanan darah

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a condition when systolic blood pressure is > 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is > 90 mmHg. The prevalence of hypertension increases rapidly from year to year. There are various actions taken to stabilize blood pressure, one of which uses non-pharmacological measures, namely Benson relaxation. **Objective:** to identify the effectiveness of Benson relaxation for patients with hypertension. **Method:** descriptive research using a case study design method. The samples taken were patients who visited the emergency room who had hypertension >140/90 mmHg with 5 respondents. The instrument used the Benson SOP and a blood pressure observation sheet. The analysis used in this research is descriptive analysis. **Result:** The blood pressure measurements before and after Benson relaxation were carried out, Respondent 1 was in Level I hypertension, Respondent 2 was in pre-hypertension, respondent 3 was in Level I hypertension, and respondent 4 was in Level I hypertension and finally respondent 5 was in pre-hypertension. **Conclusion:** there is an effect of Benson relaxation to help reduce blood pressure in hypertensive patients.

**KEYWORDS:** hypertension; benson relaxation; blood pressure

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang tidak menular yang Dimana dapat meningkatkan resiko penyakit seperti jantung, stroke, gagal ginjal serta penyakit lainnya, dilihat dari angka prevalensi hipertensi di Indonesia sendiri masih tinggi dan diperkirakan akan meningkat tahun ke tahun , dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1, 5 miliar orang yang menderita hipertensi serta dapat di perkirakan untuk jumlah kematian akibat hipertensi mencapai 9,4 jura orang meninggal akibat komplikasi dari hipertensi itu sendiri (Sifai & Wulandari, 2024). Prevalensi hipertensi tahun 2023 di Indonesia

mencapai 30, 8 % berdasarkan pengukuran tekana darah. Data dinas kesehatan Kota Bandung tahun 2023 prevalensi hipertensi mencapai 1,89% berada pada pada posisi kota ke 5 dengan 13.154 orang mengalami hipertensi (Ratnamaia, 2023)

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg, yang diukur secara konsisten dalam beberapa kali pengukuran waktu yang berbeda. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, tetapi jika tidak dikontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal dan gangguan penglihatan. Oleh karena itu, WHO menyebut hipertensi sebagai “silent killer” karna dampaknya sering tidak disadari oleh penderitanya (WHO, 2023)

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu dengan farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non- farmakologi diberikan untuk menurunkan tekanan darah dan dapat mengontrol factor resiko dapat dilakukan dengan beberapa cara untuk menciptakan suasana maupun keadaan yang rilek dengan terapi relaksasi yang membuat sistem saraf terkontrol sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Listari et al., 2024) Salah satu Teknik relaksasi yang dapat dilkauan yaitu menggunakan Teknik relaksasi Benson (Darmawan, KE. et al., 2014)

Relaksasi Benson merupakan suatu tindakan keperawatan dengan menghembuskan napas secara perlahan diiringin dengan pengucapan kalimat doa. Rasangan pada area pre optic menimbulkan efek penurunan arteri dan frekuensi denyut jantung yang dijalarakan melalui pusat kardiovaskuler dari medulla. Relaksasi benson sendiri dapat mengaktifkan respon relaksasi tubuh yaitu kondisi fisiologis yang berlawanan dengan respon stress (fight atau flight) (Ayatulloh et al., 2024). Cara kerja Teknik Benson yaitu pada saat keadaan relaksasi menyebabkan penurunan rasnagan emosional dan penurunan rasangan pada area pengantur fungsi kardiovaskuler seperti hipotalamus posterior yang menyebabkan akan menurunkan tekanan darah. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan efektifitas Teknik relaksasi benson terhasap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi (Royani et al., 2022)

## **METODE**

### **Design**

Penulisan karya ilmah yang dilakukan berfokus pada kunjungan pasien ke IGD dengan hipertensi serta menggunakan metode deskriptif dengan studi kasus.

### **Pertanyaan penelitian**

Bagaimanakah penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi?

### **Sampel dan setting**

Sampel studi kasus ini adalah kunjungan pasien ke IGD yang memiliki tekanan darah (hipertensi) > 140/90mmHg

### **Variabel**

Terapi Relaksasi *Benson*, tekanan darah, hipertensi

### **Instrumen**

Alat pengumpul data menggunakan sphygmomanometer (alat mengukur tekanan darah), Standar Operasional *Benson* dan lembar observasi tekanan darah

### **Pengumpulan data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dengan mewawancari secara langsung saat responden melakukan kunjungan ke IGD. Jenis data yang dikumpulkan mencakup nama, usia serta keberhasilan penerapan terapi relaksasi *benson* dalam menurunkan tekanan darah dengan menggunakan alat sphygmomanometer (alat ukur tekanan darah)

### Analisa data

Analisa data dilakukan dengan membandingkannya antara teori yang relevan dan akhirnya di jelaskan dalam bentuk pendapat dalam pembahasan. Teknik analisis yang digunakan meliputi narasi penjelasan terdiri dari hasil pengukuran tekanan darah serta pengukuran dari hasil lembar observasi hipertensi sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi *benson* dilakukan.

### Pertimbangan etis

Studi kasus ii menjaga prinsip praktik keperawatan, yaitu: *autonomy, confidentiality, beneficence* serta *maleficence*

### HASIL

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1	Usia			
	45-60	3	60 %	100%
	60-75	2	40%	
2	Jenis kelamin			
	Laki-laki	2	40%	100%
	Perempuan	3	60%	
3	Klasifikasi hipertensi Tingkat 2	5	100%	100%

Tabel 1 diatas merupakan distribusi karakteristik respoden berdasarkan usia pasien, jenis kelamin dan klasifikasi hipertensi dapat di narasikan dari 5 pasien terdapat 3pasien atau sekitar 60% pasien dengan rentang usia 45-60 tahun dan 3 pasien (40%) dengan rentang usia 60-75 tahun. usia pasien, dari 5 pasien terdapat 2 pasien (40%) dengan jenis kelamin laki-laki dan 3 pasien (60%) dengan jenis kelamin Perempuan. berdasarkan klasifikasi hipertensi pada pasien, terdapat 5 pasien (100%) dengan hipertensi Tingkat 2

**Tabel 2 Tingkat Klasifikasi Pasien hipertensi Tingkat 2 Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi dengan metode Benson**

Klasifikasi hipertensi	Relaksasi Benson			
	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Normal	0	0%	0	0%
Pre- Hipertensi	0	0%	3	60%
Hipertensi Tingkat 1	0	0%	2	40%
Hipertensi tingkat 2	5	100%	0	0%

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel 2 diatas, dari total 5 pasien (100%), klasifikasi pasien hipertensi ketika sebelum dilakukan teknik relaksasi dengan metode benson menunjukkan bahwa 5 pasien atau 100% dalam keadaan hipertensi Tingkat 2. Setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi dengan metode benson, kondisi berubah menjadi 3 responden masuk dalam klasifikasi pre-hipertensi (60%) dan 2 pasien (40%) masuk dalam klasifikasi hipertensi Tingkat 1.

### PEMBAHASAN

Pasien dengan hipertensi akan mengalami ketegangan akibat peningkatan tekanan darah secara kronis di atas nilai normal, yaitu  $\geq 140/90$  mmHg. Ketegangan ini tidak hanya berdampak pada sistem kardiovaskular, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi organ lain seperti ginjal, otak, dan mata. Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala pada

tahap awal, namun bila tidak dikendalikan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal (Wartona et al., 2022)

Penanganan ketegangan pada pasien hipertensi telah banyak dilakukan oleh perawat, salah satunya dengan Tindakan relaksasi salah satunya dengan metode benson. Teknik relaksasi dengan metode benson merupakan suatu Tindakan keperawatan dengan menghembuskan napas secara perlahan diriingin dengan pengucapan kalimat doa. Teknik relaksasi dengan metode benson dapat mengaktifkan respon relaksasi tubuh yaitu kondisi fisiologis yang berlawanan dengan respon stress (fight atau flight) (Yulendasari & Djamaludin, 2021)

Berdasarkan data hasil pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi di ruang instalasi gawat darurat RSUD Kota Bandung, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan Teknik relaksasi dengan metode benson ke 5 pasien berada dalam kondisi hipertensi Tingkat 2. Setelah dilakukan intervensi keperawatan berupa Teknik relaksasi dengan metode benson, semua pasien mengalami penurunan angka diastole dan systole atau penurunan tekanan darah. Pada umumnya, pasien bisa mengikuti instruksi yang diberikan oleh perawat dan pasien menunjukkan penerimaan yang baik terhadap Teknik ini. Efektivitas relaksasi ini terlihat jelas dari analisis yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sebelumnya terdapat 5 pasien yang masuk dalam klasifikasi hipertensi Tingkat 2 namun setelah dilakukan intervensi, 3 pasien dalam klasifikasi pre hipertensi. Lalu pasien yang lain masuk dalam klasifikasi hipertensi Tingkat 1.

Penelitian ini sesuai dengan jurnal yang dikaji yakni penelitian oleh (Mulyani et al., 2024) yang meneliti mengenai implementasi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan rata-rata pasien Ketika akan dilaksanakan intervensi relaksasi dengan metode benson ada pada keadaan hipertensi dalam klasifikasi hipertensi Tingkat 1 (100%), serta rata-rata klasifikasi hipertensi sesudah dilaksanakan intervensi relaksasi dengan metode benson menjadi tidak terdapat hipertensi 3 responden (100%) yang memiliki  $p\text{-value} = 0,000$  dan  $< 0,05$ . Kesimpulan dari studi yang dilaksanakan yakni Teknik relaksasi dengan metode benson efektif pada menurunnya tekanan darah pada pasien hipertensi.

#### **Kekuatan dan keterbatasan penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini hanya dilakukan dalam kurun satu waktu dan kekuatan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti lain

#### **Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian pada kasus ini terdapat penurunan signifikan terhadap tekanan darah responden setelah diberikan penerapan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson dapat dijadikan sebagai terapi komplementer pada penderita hipertensi.

#### **KESIMPULAN**

Penerapan relaksasi benson pada pasien hipertensi mampu membantu menurunkan tekanan darah. Perlunya terapi komplementer pada penderita hipertensi sebagai salah satu intervensi yang bisa diberikan selain farmakologi.

#### **Conflict of Interest Statement**

Tidak ada

#### **Funding Source**

Tidak ada

### Author Acknowledgement

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pasien IGD yang telah bersedia menjadi responden serta kooperatif selama penelitian

### REFERENSI

- Ayatulloh, D., Basri, A. H., Prayoga, D. H., & Priyantini, D. (2024). The Effect of Benson Relaxation on Decreasing the Degree of Blood Pressure in Older Adults with Hypertension. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 13(2), 59–66. <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v13i2.55488>
- Darmawan, KE., I. G. A. G., Oka Swarningsih, SKM, MPH, A. A., & Ngurah Taruma Wijaya, S. (2014). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Denpasar Timur II Tahun 2014. *Jurnal Penelitian*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10824>
- Listari, R. P., Sulistyowati, A., & Wijayanti, D. P. (2024). *THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION ON HYPERTENSION PATIENTS : A SYSTEMATIC REVIEW RELIEF*. 13(2), 328–333.
- Mulyani, B., Ayubbana, S., & Immawati. (2024). Implementasi relaksaasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 88–97.
- Ratnamaia, M. D. (2023). *LITERATURE REVIEW : HIPERTENSI*.
- Royani, Gugun, & Pasaribu, D. M. S. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Stikes IMC Bintaro*, 5(2), 243–255.
- Sifai, I. A., & Wulandari, R. (2024). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi pada Orang Dewasa di Semarang Barat*. 2024(23), 344–350.
- Wartolah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jkep*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- WHO. (2023). Global report on hypertension. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- 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>