



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)
ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: Mei, 17, 2025

Revised: July, 13, 2025

Available: July, 13, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

Abstract

Background: Hypertension remains one of the categories of non-infectious diseases whose prevalence continues to increase every year. This disease can be managed through pharmacological and non-pharmacological approaches, one of which is by applying the Benson relaxation method.

Purpose: To assess the impact of Benson relaxation therapy on lowering blood pressure in individuals with hypertension.

Method: Quantitative research with pre-experimental design that applies one-group pretest-posttest approach. The sample in this study was selected selectively using purposive sampling technique and consisted of 30 respondents. Data analysis was conducted by univariate and bivariate analysis using paired T-test at a significance level of 95%.

Results: Data analysis showed that after Benson relaxation therapy, the average systolic blood pressure decreased to 133.03 mmHg with a standard deviation of 7.029, ranging from 120 - 145 mmHg. Meanwhile, diastolic blood pressure had an average of 83.13 mmHg with a standard deviation of 3.421. The data revealed that the smallest value recorded was 78 mmHg while the highest value reached 92 mmHg.

Conclusion: Benson relaxation therapy significantly plays a role in lowering blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that this finding can be a non-pharmacological approach as an intervention option in lowering blood pressure.

Keywords: Benson Relaxation; Blood Pressure; Hypertension.

Pendahuluan: Hipertensi tetap menjadi salah satu kategori penyakit non-infeksius yang prevalensinya terus meningkat setiap tahunnya. Penyakit ini dapat dikelola melalui pendekatan farmakologi maupun non-farmakologi, salah satunya dengan penerapan metode relaksasi Benson.

Tujuan: Untuk menilai dampak terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* yang menerapkan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini dipilih secara selektif menggunakan teknik *purposive sampling* dan terdiri dari 30 responden. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji paired T-test pada tingkat signifikansi 95%.

Hasil: Analisis data menunjukkan bahwa pasca terapi relaksasi Benson, tekanan darah sistolik rata-rata menurun menjadi 133,03 mmHg dengan standar deviasi 7,029, berkisar antara 120 - 145 mmHg. Sementara itu, tekanan darah diastolik memiliki rata-rata sebesar 83,13 mmHg dengan standar deviasi 3,421. Data tersebut mengungkapkan bahwa nilai terkecil yang tercatat adalah 78 mmHg sementara nilai tertinggi mencapai 92 mmHg.

Simpulan: Terapi relaksasi Benson secara signifikan berperan dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Diharapkan, temuan ini dapat menjadi pendekatan non-farmakologi sebagai opsi intervensi dalam menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi; Relaksasi Benson; Tekanan Darah.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi yang kerap dijuluki sebagai *the silent killer* adalah kondisi meningkatnya tekanan vaskuler selama proses peredaran darah berlangsung. Akibatnya, jantung perlu bekerja lebih intensif dalam memompa darah guna memastikan distribusi oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh terpenuhi. Apabila tidak dikelola dengan baik, hipertensi berpotensi memengaruhi kinerja berbagai organ vital.

Hipertensi dikenali melalui peningkatan angka pada sistolik dan diastolik. Seseorang dikategorikan mengalami tekanan darah dianggap tinggi apabila hasil pengukuran menunjukkan tekanan sistolik yang melampaui 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Pemeriksaan tensi darah dilakukan dua kali dengan interval waktu lima menit dan setiap pengukuran dilakukan saat tubuh berada pada kondisi rileks atau sedang beristirahat guna menjamin keakuratan data yang diperoleh.

Tercatat bahwa sebanyak $\pm 1,28$ miliar individu usia 30-79 tahun di penjuru dunia hidup dengan hipertensi (World Health Organization, 2023). Berdasarkan hal tersebut, sebanyak 46% individu yang mengalami tekanan darah tinggi tidak

menyadari mengalami kondisi tersebut. Sementara itu, 42% lainnya berhasil terdiagnosis dan mendapatkan terapi obat.

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menyatakan sekitar 34,1% penduduk Indonesia mengalami hipertensi dengan estimasi jumlah kasus mencapai 15 juta orang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Namun, berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa hanya 4% dari jumlah tersebut yang berhasil mengendalikan tekanan darah mereka (Tiffanidhani & Mulyaningsih, 2024). Tahun 2023 di Indonesia, sekitar 30,8% penduduk dilaporkan menderita hipertensi. Provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi adalah Kalimantan Tengah sebesar 40,7% dan tingkat terendah terdapat di Papua Pegunungan yakni hanya mencapai 19,9% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Mengacu pada data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, tahun 2020 hipertensi menjadi penyakit terbanyak yang menduduki urutan pertama di antara 10 penyakit utama dengan total kasus mencapai 174.891, tahun 2021 kasus hipertensi menurun ke posisi kedua dengan 134.322 kasus, dan tahun 2022 menurun lagi ke posisi ketiga dengan jumlah 2.835 kasus. Sedangkan pada tahun 2023,

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.959>

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

hipertensi tetap berada di urutan ketiga dengan peningkatan jumlah kasus menjadi 139.866 kasus.

Kabupaten Way Kanan memiliki persentase hipertensi tertinggi di Provinsi Lampung dengan persentase kasus sebesar 35,5%, diikuti oleh Kabupaten Mesuji dengan 33,8%, dan Kabupaten Lampung Timur sebesar 33,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2023).

Hipertensi yang kurang mendapatkan respon cepat berpotensi mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Mengurangi risiko komplikasi diperlukan penatalaksanaan hipertensi yang meliputi metode farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi dilakukan melalui obat kimia (Probosiwi, Ilmi, Lali, & Bin Abd Kadir, 2023). Sementara itu, penatalaksanaan non-farmakologi dapat diterapkan melalui modifikasi gaya hidup seperti mengurangi massa tubuh, mengurangi asupan natrium, mengubah pola makan yang rendah lemak, rutin berolahraga, membatasi konsumsi alkohol, berhenti merokok, serta menerapkan teknik relaksasi (Black & Hawks, 2014).

Teknik relaksasi telah diidentifikasi sebagai salah satu solusi non-farmakologis yang terbukti secara signifikan mengurangi tekanan darah serta mudah untuk diintegrasikan ke dalam rutinitas harian. Keunggulan dari teknik ini dibandingkan metode lainnya adalah dapat dilakukan secara mandiri kapanpun dan dimanapun tanpa memerlukan pendamping. Selain itu, teknik relaksasi juga mampu meningkatkan mekanisme koping seseorang (Emilia, Sarman, Beba, Yanriatuti, Matongka, & Novita, 2022). Berbagai jenis teknik relaksasi yang dapat diterapkan meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi afirmasi, relaksasi otot progresif, dan relaksasi benson (Taslim & Cahyani, 2021).

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang mengintegrasikan elemen keyakinan individu (*faith factor*), yaitu

seseorang mengucapkan kata atau frasa tertentu seperti nama-nama Tuhan atau ungkapan yang menyampaikan ketenangan dengan pola pengulangan yang konsisten dan ritmis. Proses ini dilakukan dengan sikap penerimaan diri. Sehingga hal ini dapat mendukung pasien untuk mencapai status kesehatan dan kualitas hidup yang maksimal (Benson & Proctor, 2011).

Hal inilah yang membedakan teknik relaksasi benson dari terapi lainnya, yaitu dengan memusatkan perhatian secara intens pada suatu objek, kata, atau konsep tertentu secara terus-menerus dan sederhana, sehingga dapat mencapai ketenangan atau rasa rileks dengan lebih cepat (Emilia et al., 2022). Metode relaksasi Benson dipercaya memiliki potensi untuk mereduksi tekanan darah melalui metode penghambatan aktivitas saraf simpatik serta menekan tingkat konsumsi oksigen yang pada akhirnya membuat tubuh rileks dan tekanan darah menurun (Tangkari, Sari, & Yuliani, 2023).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain eksperimental menggunakan rancangan pra-eksperimen *One Group Pre-Test – Post-Test*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7-21 Desember 2024 di Puskesmas Kasui Kabupaten Way Kanan. Sebanyak 30 orang dijadikan partisipan yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu melalui teknik *purposive sampling*.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pasien yang bersedia menandatangani lembar *informed consent*, pasien yang mengalami hipertensi derajat 1 yang ada di wilayah puskesmas Kasui Kabupaten Way Kanan, berusia 45-65 tahun, beragama islam, pasien yang mengonsumsi obat hipertensi (*amlodipine* 10 mg) satu kali sehari sebelum tidur, pasien yang dapat berinteraksi dengan baik, tidak mempunyai gangguan mobilitas fisik, dan serta bisa baca tulis.

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.959>

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

Variabel dalam penelitian ini adalah relaksasi benson sebagai variabel independen dan tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai variabel dependen. Intervensi relaksasi benson yang diberikan kepada partisipan adalah dengan cara melakukan relaksasi pernafasan, duduk santai, memejamkan mata, dan mengucapkan kalimat “*astagfirullahaladzim*” selama 10-20 menit yang dilakukan satu hari sekali selama dua minggu. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tekanan darah pada pasien hipertensi adalah Sphygmomanometer digital dan lembar observasi.

Data penelitian yang telah dilakukan dicek kembali kelengkapan datanya

sebelum dilakukan pengolahan atau analisa data. Setelah data yang terkumpul dinyatakan lengkap, data tersebut diproses dan dianalisis. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk menyajikan data partisipan berdasarkan usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi, dan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, analisis bivariat juga dilakukan dengan menggunakan uji *Paired T-test* (<0.05).

Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Mitra Indonesia dengan Nomor S.25/007/FKES10/2025.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan (N=30)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)	
45-54	12/40.0
55-65	18/60.0
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	14/46.7
Perempuan	16/53.3
Lama Menderita Hipertensi (n/%)	
≤ 5 tahun	20/66.7
> 5 tahun	10/33.3

Tabel 1. menunjukkan data distribusi frekuensi partisipan mayoritas berumur 55–65 tahun sebanyak 18 orang (60%). Selain itu, dari segi jenis kelamin partisipan perempuan mendominasi dengan total 16 orang atau sekitar 53.3% dari total partisipan. Mayoritas responden memiliki riwayat hipertensi selama ≤ 5 tahun, tepatnya sebanyak 20 orang (66.7%).

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.959>

Tabel 2. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi (N=30)

Tekanan Darah	Mean	SD	Min	Max	<i>p-value</i>
Sebelum (n/%)					
Sistol	151.43	5.507	140	159	0.000
Diastol	92.00	3.904	81	99	
Setelah (n/%)					
Sistol	133.03	7.029	120	145	0.000
Diastol	83.13	3.421	78	92	

Berdasarkan interpretasi yang disajikan pada data Tabel 2. sebelum penerapan terapi relaksasi Benson, tekanan darah sistolik rata-rata mencapai 151,43 mmHg dengan standar deviasi 5,507, dan rentang nilai antara 140 mmHg hingga 159 mmHg. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik, nilai rata-ratanya tercatat sebesar 92,00 mmHg dengan standar deviasi 3,904. Nilai paling rendah yang tercatat 81 mmHg, sedangkan nilai tertinggi mencapai 99 mmHg.

Analisis data menunjukkan bahwa pasca terapi relaksasi Benson, tekanan darah sistolik rata-rata menurun menjadi 133,03 mmHg dengan standar deviasi 7,029, berkisar antara 120 - 145 mmHg. Sementara itu, tekanan darah diastolik memiliki rata-rata sebesar 83,13 mmHg dengan standar deviasi 3,421. Data tersebut mengungkapkan bahwa nilai terkecil yang tercatat adalah 78 mmHg sementara nilai tertingginya mencapai 92 mmHg.

Nilai p sebesar 0,000 untuk kedua pengukuran tersebut menegaskan bahwa intervensi menggunakan relaksasi Benson menunjukkan efek bermakna dalam mereduksi tekanan darah pada penderita hipertensi yang berada di wilayah Puskesmas Kasui, Kabupaten Way Kanan pada tahun 2024.

PEMBAHASAN

Hasil studi memperlihatkan bahwa dari total 30 partisipan, mayoritas (60%) berusia 55-65 tahun dengan 18 responden. Sementara itu, kelompok usia

45-54 tahun mencakup 40% responden, yakni sebanyak 12 orang. Penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dari 105 responden terdapat 42 responden (40%) mengalami hipertensi pada usia 55-64 tahun (Gaol & Simbolon, 2022).

Kondisi ini terjadi karena banyak pasien telah memasuki fase lansia akhir, yang umumnya ditandai dengan penurunan sistem kekebalan dan respon tubuh yang tidak optimal dalam mencegah penyakit. Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang mengkaji karakteristik responden sehubungan dengan manajemen pengendalian hipertensi bahwa dari 128 responden sebanyak 58 orang (45,3% termasuk dalam rentang usia lanjut akhir (56-65 tahun) (Sari, Yuliana, Agata, & Fenriawati, 2023).

Peningkatan usia sejalan dengan peningkatan risiko hipertensi yang menyebabkan perubahan struktural pada pembuluh darah di mana dinding pembuluh menjadi lebih kaku dan elastisitasnya menurun yang berujung pada peningkatan tekanan darah (Sari *et al*, 2023). Selain itu, pria yang berusia di atas 45 tahun cenderung lebih rentan terhadap peningkatan tekanan darah. Di kalangan perempuan, kondisi itu biasanya terjadi setelah usia 55 tahun (Sari, 2017).

Berdasarkan data yang dikumpulkan, tampak bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini merupakan perempuan dengan jumlah mencapai 16 orang

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.959>

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

(53,3%). Sementara itu, kelompok laki-laki terdiri dari 14 responden, menyumbang 46,7% dari keseluruhan peserta. Secara keseluruhan, temuan penelitian mengindikasikan bahwa kelompok pria cenderung mengalami hipertensi dengan angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok wanita yang diduga dipicu oleh pola hidup yang cenderung kurang sehat pada pria. Meski demikian, saat memasuki fase menopause terjadi peningkatan prevalensi hipertensi pada wanita (Kurniati & Alfaqih, 2022).

Berdasarkan pada temuan penelitian terdahulu menyatakan tentang intervensi tindak lanjut berkelanjutan berupa pola makan rendah sodium untuk mengendalikan tekanan dan mengungkapkan bahwa dari total 148 responden mayoritas merupakan perempuan dengan jumlah mencapai 104 responden (70,3%) (Pehopu, Irwan, Sjattar, Changmain, & Abd Aziz, 2025). Perempuan cenderung memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi setelah menopause.

Sementara itu, wanita yang belum memasuki masa menopause mendapatkan pengaruh estrogen, hormon yang berkontribusi dalam peningkatan tingkat *High Density Lipoprotein* (HDL) (Larasiska & Priyantari, 2017). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian lainnya menyatakan sebagian besar responden merupakan perempuan, tepatnya berjumlah 83 orang (64,8%) (Sari et al., 2023), Wanita cenderung memiliki kadar *triglicerida* yang meningkat serta tingkat aktivitas fisik yang lebih sedikit dibandingkan pria. Selain itu, fluktuasi hormon selama siklus menstruasi dan kondisi pasca menopause meningkatkan risiko peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT), sehingga mempermudah akumulasi lemak tubuh yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi (Sari et al., 2023).

Berdasarkan temuan penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 1. mayoritas responden melaporkan memiliki riwayat

hipertensi selama 5 tahun atau kurang, tepatnya 20 orang (66,7%), sementara 10 responden (33,3%) mencatat kondisi hipertensi yang berlangsung lebih dari 5 tahun.

Lama menderita hipertensi merujuk pada periode sejak seseorang pertama kali didiagnosis mengalami hipertensi. Durasi ini sangat bergantung pada kecepatan munculnya kondisi hipertensi yang erat kaitannya dengan faktor-faktor penyebabnya. Individu yang memiliki lebih banyak faktor risiko cenderung mengalami hipertensi dalam durasi waktu yang lebih singkat dibandingkan individu yang hanya memiliki risiko minimal atau bahkan tanpa faktor risiko (Nurfanni & Kristinawati, 2021).

Penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mayoritas responden berjumlah 20 orang (66,7%). Durasi paling banyak penderita hipertensi berada dalam rentang 1-5 tahun (Faidah & Sulistiyansih, 2023). Jangka waktu mengalami hipertensi dapat menimbulkan dampak psikologis, seperti kecemasan, terutama ketika proses pengobatan berlangsung lama tanpa menunjukkan perbaikan. Kondisi tersebut juga berpotensi membuat penderita merasa jenuh dan kehilangan semangat dalam menjalani terapi (Balqis, 2019).

Lama menderita hipertensi akan berpengaruh signifikan terhadap tingkat kepatuhan dalam menjalani pengobatan. Individu yang menderita hipertensi selama lima tahun atau kurang, cenderung tetap termotivasi dan patuh terhadap terapi, sedangkan mereka yang telah menderita lebih dari lima tahun cenderung kehilangan semangat dan merasa jenuh, sehingga kepatuhan pengobatan mereka menurun.

Mengacu pada Tabel 2. sebelum terapi relaksasi Benson diterapkan, tekanan darah sistolik memiliki nilai rata-rata sebesar 151,43 dengan deviasi standar 5,507, serta nilai terendah dan tertinggi masing-masing mencapai 140 dan 159.

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.959>

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

Sementara itu, tekanan darah diastolik menunjukkan rata-rata 92,00 dengan standar deviasi 3,904, dengan rentang nilai dari 81-99.

Tekanan darah merupakan tekanan impulsif dari dinding arteri selama peredaran darah. Tekanan maksimum yang dikenal sebagai tekanan sistolik terjadi saat ventrikel jantung berkontraksi, sedangkan tekanan diastolik merupakan nilai terendah yang muncul ketika jantung sedang beristirahat. Proses ini melibatkan peran penting jantung yang berfungsi sebagai pompa berotot yang menciptakan tekanan guna mengalirkan darah, sementara pembuluh darah memiliki dinding yang elastis untuk mendukung aliran darah tersebut (Sari, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan nilai tekanan diastolik tercatat sebesar 95,75 mmHg dengan angka sistolik rata-rata mencapai 151,38 mmHg (Yulendasari & Djameludin, 2021). Penelitian lainnya mencatat bahwa sebelum terapi dilaksanakan, rata-rata sistolik dan diastolik masing-masing berada pada angka 149,93 mmHg dan 89,33 mmHg (Atmojo, Putra, Astriani, Dewi, & Bintoro, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, sebelum intervensi terapi relaksasi Benson, nilai rata-rata sistolik tercatat sebesar 151,43 mmHg sedangkan nilai diastolik mencapai rata-rata 92,00 mmHg. Nilai-nilai ini mengindikasikan bahwa kondisi tersebut masuk ke dalam kategori hipertensi I. Kondisi ini kemungkinan berkaitan dengan usia responden yang didominasi oleh kelompok 55-65 tahun, dimana tekanan darah sekitar 140/90 mmHg masih dianggap normal pada kelompok usia tersebut.

Selain itu, partisipan pada penelitian ini kebanyakan perempuan. Perempuan yang telah memasuki usia menopause, terdapat kecenderungan peningkatan tekanan darah. Secara umum, hipertensi cenderung lebih jarang terjadi pada

perempuan karena hormon estrogen memiliki peran dalam mempertahankan elastisitas pembuluh darah, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Namun, ketika perempuan mengalami menopause dan kadar estrogen menurun, tekanan darah mereka cenderung meningkat hingga mendekati tingkat yang umumnya dialami oleh laki-laki.

Tabel 2. menunjukkan data setelah terapi relaksasi Benson, nilai sistolik menunjukkan rata-rata 133,03 mmHg dengan standar deviasi 7,029, nilai terendah 120 mmHg dan tertinggi 145 mmHg. Sedangkan untuk diastolik, rata-ratanya tercatat sebesar 83,13 mmHg dengan deviasi standar 3,421, dengan rentang nilai mulai dari 78 mmHg hingga 92 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, hal ini sejalan dengan teori sebelumnya yang menyatakan bahwa relaksasi Benson merupakan metode yang mengintegrasikan proses relaksasi dengan unsur keyakinan pribadi/individu secara konsisten mengulangi kata-kata atau ungkapan seperti nama-nama Tuhan dan ungkapan yang mengandung makna ketenangan dengan ritme yang teratur (Benson & Proctor, 2011). Metode ini diyakini dapat mendukung pasien dalam mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang lebih optimal.

Temuan ini selaras dengan apa yang diungkapkan oleh penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa setelah penerapan terapi relaksasi Benson, nilai sistolik rata-rata tercatat sebesar 143,87 mmHg, sedangkan nilai diastolik mencapai 99,60 mmHg (Tangkari et al., 2023). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa pasca penerapan terapi, angka sistolik berkurang menjadi 141,13 mmHg, sedangkan diastolik tercatat pada angka 89,94 mmHg. Sementara itu penelitian lainnya menunjukkan setelah intervensi angka sistolik rata-rata tercatat sebesar 138,97 mmHg dan angka diastolik berada

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.959>

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

di angka 84,07 mmHg (Yulendasari & Djamaludin, 2021).

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini dapat dipahami bahwa responden berhasil mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan setelah menjalani terapi relaksasi Benson. Analisis distribusi data mengungkapkan bahwa mayoritas responden menunjukkan nilai tekanan darah yang lebih rendah pasca-intervensi dibandingkan dengan kondisi sebelum terapi, yang mengindikasikan adanya perubahan signifikan dalam tekanan darah setelah diterapkannya terapi tersebut.

Berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 2. menunjukkan nilai p pada analisis statistik didapatkan 0,000 ($p \leq 0,05$) menegaskan bahwa relaksasi Benson menunjukkan dampak nyata dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kasui Kabupaten Way Kanan pada tahun 2024.

Apabila hipertensi tidak segera diatasi, kondisi ini dapat memicu komplikasi serius misalnya, stroke, serangan jantung, disfungsi ginjal, gagal jantung, serta ensefalopati. Metode relaksasi Benson termasuk salah satu pendekatan non-farmakologis yang telah terbukti berhasil dan praktis untuk mengurangi tekanan darah.

Teknik ini mengintegrasikan proses relaksasi dengan unsur keyakinan pribadi pasien secara konsisten mengulangi suatu kata atau ungkapan misalnya sebutan-sebutan *Ilahi* atau ungkapan yang memberikan ketenangan dengan ritme teratur sambil mempertahankan sikap pasrah. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan dukungan kepada pasien untuk mencapai tingkat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih optimal (Benson & Proctor, 2011).

Bentuk terapi relaksasi Benson, pasien diminta untuk menghirup napas secara dalam dan perlahan yang secara bertahap merangsang reseptor regang pada paru-paru sebagai respons terhadap peradangan. Proses ini menghasilkan impuls yang kemudian dikirim ke medula

oblongata untuk menyampaikan informasi mengenai peningkatan sirkulasi darah dalam tubuh. Selanjutnya, impuls tersebut tersebut dihantarkan ke batang otak, yang mengakibatkan peningkatan fungsi sistem saraf parasimpatis dan juga mengakibatkan menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis di kemoreseptor. Akibatnya, frekuensi denyut jantung menurun dan beberapa pembuluh darah mengalami vasodilatasi meskipun terdapat peningkatan tekanan darah dan inflamasi di paru-paru (Damayanti, Dede, Meisatama, & Luturmas, 2022).

Terapi ini memungkinkan pasien memperoleh angka tekanan darah yang menurun pada fase sistolik dan diastolik secara lebih cepat daripada dengan mereka yang hanya mendapatkan perawatan dengan farmakologis. Secara rinci, penerapan terapi non farmakologis sudah terbukti memberikan hasil secara substansial dalam mereduksi nilai tekanan darah, dengan penurunan sistolik mencapai rentang 9 hingga 23,33 mmHg dan penurunan diastolik berkisar 5,4 hingga 14,67 mmHg.

Penggunaan terapi non farmakologis sebagai langkah awal pengobatan diyakini menghasilkan pengendalian hipertensi yang lebih optimal. Selain itu, pendekatan holistik yang menggabungkan terapi farmakologis dan nonfarmakologis merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien (Saimi & Abriani, 2024).

Pengukuran tekanan darah sangat terpengaruh oleh gaya gravitasi. Saat tubuh berganti dari posisi duduk ke posisi berdiri, perubahan ini dapat mempengaruhi nilai tekanan darah yang tercatat. Darah cenderung mengendap di bagian bawah tubuh yang dapat mengurangi aliran darah ke otak karena penurunan tekanan arteri. Kondisi ini merangsang baroreseptor untuk meningkatkan denyut jantung, kekuatan kontraksi jantung, serta resistensi vaskular sebagai mekanisme kompensasi. Selain itu, duduk dalam waktu lama dan

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.959>

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

dalam keadaan tenang juga dapat memengaruhi fungsi kardiovaskular. Saat kondisi tersebut, aliran darah di ekstremitas bawah cenderung menggenang karena aktivitas pompa otot yang berkurang akibat gravitasi.

Penurunan pada preload, tekanan arteri, serta proses pengisian dan pengeluaran ventrikel memicu sistem saraf terutama melalui aktivasi reseptor alfa dan beta untuk meningkatkan resistensi vaskular sistemik dan COMPLIANS vena. Reseptor alfa umumnya ditemukan di pembuluh darah, sedangkan reseptor beta yang berperan dalam mengatur kecepatan denyut jantung, terutama terdapat pada jantung (Krzysiński, Stańczyk, Gielerak, Piotrowicz, Banak, & Wójcik, 2016).

Penemuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan 26 responden yang menjalani terapi relaksasi Benson mengalami nilai tekanan darah yang menurun yang bermakna secara statistik (p -value 0,000 atau $p \leq 0,05$) (Utami, Kurniawan, & Wirakhmi, 2023). Selain itu, penelitian lainnya yang melibatkan 30 responden mengonfirmasi terapi relaksasi Benson berperan dalam proses menurunkan angka tekanan darah, sebagaimana dibuktikan melalui uji *Paired T Test* dengan nilai $p < 0,05$ (Faidah & Sulistiyarningsih, 2023). Penelitian lainnya juga sejalan dengan 19 responden juga menunjukkan hasil p -value 0,000 yang menandai keberadaan pengaruh signifikan terapi ini pada pasien hipertensi (Ramadhani, Annisa, Suwandi, Apriani, aini, & Dinata, 2023).

Selain relaksasi benson, studi yang dilakukan penelitian terdahulu mengidentifikasi terapi alternatif yaitu *slow deep breathing* yang juga menunjukkan keberhasilan dalam mengurangi angka tekanan darah (Arisyandi, Agata, & Sari, 2024). *Slow deep breathing* merujuk pada pengurangan frekuensi pernapasan. Melakukan pernapasan secara dalam dan lambat, tubuh diberi kesempatan untuk

melakukan pernapasan diafragma yang secara signifikan dapat mengubah kondisi fisiologis dengan mengaktifkan pusat-pusat relaksasi di otak (Masriadi, 2019).

Hal ini berbeda dengan teknik relaksasi Benson yang menekankan fokus terus-menerus pada objek, kata, atau konsep tertentu secara sederhana untuk mencapai ketenangan dan relaksasi yang lebih cepat (Emilia et al., 2022). Sehingga berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, seluruh partisipan dalam penelitian ini menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan setelah mengikuti program terapi relaksasi Benson.

Hal tersebut mengindikasikan efektivitas metode non farmakologis ini sebagai pendekatan tambahan dalam mengelola tekanan darah tinggi. Penurunan ini diyakini terjadi karena responden melaksanakan terapi relaksasi sesuai dengan standar operasional prosedur secara konsisten, serta tetap menjalankan pengobatan farmakologis dengan rutin mengonsumsi obat antihipertensi.

SIMPULAN

Hasil perhitungan statistik diperoleh p -value = 0,000 ($p < 0,05$) yang menandakan bahwa intervensi terapi relaksasi Benson menghasilkan perbedaan bermakna yang berkontribusi dalam mengurangi angka tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Temuan ini tidak hanya mengukuhkan efektivitas pendekatan non farmakologis tersebut, tetapi juga memberikan kontribusi penting terhadap informasi kesehatan yang dapat dimanfaatkan oleh para pasien.

SARAN

Informasi ini diharapkan menjadi acuan bagi pasien dalam memilih metode tambahan untuk pengelolaan hipertensi, serta mendorong tenaga kesehatan dan pembuat kebijakan untuk mengintegrasikan terapi relaksasi sebagai bagian dari strategi komprehensif dalam

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.959>

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi melalui program edukasi dan promosi yang menekankan pencegahan hipertensi secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisyandi, A., Agata, A., & Sari, N. N. (2024). Pengaruh Slow Deep Breathing (Teknik Nafas Dalam) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Negeri Baru Kecamatan Umpu Semenguk Kabupaten Way Kanan Tahun 2023. *Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(2), 38-46.
- 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.
- Balqis, S. (2019). *Hubungan Lama Sakit Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Benson, H., & Proctor, W. (2011). *Relaxation revolution: The science and genetics of mind body healing*. Simon and Schuster.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan* (Vol. 2). Salemba Medika.
- Damayanti, S., Dede, C., Meisatama, H., & Luturmas, A. K. (2022). Efektivitas Terapi Hidroson (Hidroterapi Dan Benson) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Prosiding.Respati.Ac.Id*, 6(1), 2775-1163.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*. Diakses dari: <https://opendata.lampungprov.go.id/or ganisasi/8b31bdaa-48f2-4137-b152-854746c35b0c?page=10>
- Emilia, N. L., Sarman, J. N., Beba, N. N., Yanriatuti, I., Matongka, Y. H., & Novita, M. (2022). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Peserta Uji Kompetensi Di Stikes Bala Keselamatan Palu. *An Idea Health Journal*, 2(03), 111-116.
- Faidah, N., & Sulistiyarningsih, D. (2023). The Effect of Benson's Relaxation on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients in The Inpatient Room RSUD Dr. R. Soeprapto Cepu. *Menara Journal of Health Science*, 2(4), 701-711.
- Gaol, R. L., & Simbolon, F. N. (2022). Gambaran Karakteristik Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Full Bethesda Medan Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 30-37.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. *Ministry of Health*, 1-68. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Krzesiński, P., Stańczyk, A., Gielerak, G., Piotrowicz, K., Banak, M., & Wójcik, A. (2016). The diagnostic value of supine blood pressure in hypertension. *Archives of Medical Science*, 12(2), 310-318.

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.959>

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

- Kurniati, M. F., & Alfaqih, M. R. (2022). Terapi herbal anti hipertensi. *Bogor: Guepedia*.
- Larasiska, A., & Priyantari, W. (2017). Menurunkan tekanan darah dengan cara mudah pada lansia. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 1(2), 55-63.
- Masriadi, M. (2019). *Penatalaksanaan Penyakit Pada Hipertensi*. Alfabeta.
- Nurfanni, R., & Kristinawati, B. (2021). *Deskripsi Karakteristik Responden, Penyakit Penyerta dan Kepatuhan Kontrol Penderita Hipertensi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pehopu, I. A., Irwan, A. M., Sjattar, E. L., Changmai, S., & Abd Aziz, N. A. (2025). Continuous follow-up intervention of a low-salt diet to control blood pressure among older people with hypertension in rural Indonesia. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 32, 101943.
- Probosiwi, N., Ilmi, T., Laili, N. F., & Bin Abd Kadir, M. (2023). Edukasi Terapi Hipertensi Dan Pemanfaatan Herbal Jus Untuk Terapi Alternatif. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 6(2), 149-155.
- Ramadhani, D. Y., Annisa, D. R., Suwandi, P. N. S., Apriani, U., Aini, D. Q., & Dinata, A. Z. A. (2023). Blood Pressure Control With Benson Relaxation Technique in Hypertensive Patients. *Journal of Vocational Nursing*, 4(1), 63-68.
- Saimi, & Abriani, H. (2024). *Cegah Hipertensi : Kenali Pencetus dan Temukan Solusi*. Adab.
- Sari, N. N., Yuliana, D., Agata, A., & Febriawati, H. (2023). Faktor karakteristik responden yang berhubungan dengan manajemen pengendalian hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 69-76.
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi* (Y. N. I. Sari (ed.)). Jakarta: Bumi Medika.
- Tangkari, R. S. M., Sari, N. N., & Yuliani, E. (2023). Perbedaan Penerapan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(2), 228-239.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Tiffanidhani, H., & Mulyaningsih. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Joyotokan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. *IJOH : Indonesian Journal of Public Health*, 2, 391-402.
- Utami, A. G., Kurniawan, W. E., & Wirakhmi, I. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 743-752.
- World Health Organization. (2023). *World Health Statistic*. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Adys Dovita, Nova Nurwinda Sari*, Sujiah

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Nova Nurwinda Sari. *Email: nova_sari@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.959>