

## IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI

Abdul Herman Syah Thalib<sup>1\*</sup>, Iin Salsabila<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Diploma III Keperawatan, STIK Makassar

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan, STIK Makassar

\*Alamat Korespondensi: [abdulhermansyahthalib@gmail.com](mailto:abdulhermansyahthalib@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Hipertensi yang biasa disebut dengan istilah *The Silent Kiler* karena banyak menyerang masyarakat tanpa disadari dan menjadi penyebab terjadinya kematian dengan angka kejadian tertinggi. Tingginya angka kesakitan pada penderita hipertensi itu diakibatkan dengan adanya komplikasi yang mengarah ke penyakit ginjal, jantung dan stroke sehingga dibutuhkan sebuah terapi non farmakologi untuk mengontrol dampak dari penyakit hipertensi.

**Tujuan:** untuk memperoleh hasil terapi relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif*. Studi kasus ini dilakukan dengan kriteria pasien dengan tekanan darahnya 140/90 mmHg atau lebih tinggi, pasien yang beragama islam, pasien berusia 30 tahun keatas, bersedia menjadi responden, pasien yang tidak mempunyai gangguan pendengaran. Subyek kasus tersebut menggunakan tensi meter dan stetoskop.

**Hasil:** Observasi selama 3 (tiga) hari pada kedua responden, menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden, hal ini di sebabkan karena kedua klien telah diberikan terapi Relaksasi Benson.

**Kesimpulan:** Teknik relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. diharapkan supaya pihak Puskesmas bekerja sama dengan instansi lain dalam menjalankan program penurunan angka kejadian hipertensi, seperti sosialisasi, senam hipertensi setiap 1 minggu sekali serta rutin melakukan pencatatan tekanan darah setiap minimal seminggu sekali.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Benson

### PENDAHULUAN

Hipertensi biasa di kenal dengan istilah “*The Silent Kiler*”, dan menyerang banyak orang tanpa disadari dan merupakan salah satu penyebab kematian paling umum (Bejo, 2017). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia didiagnosis menderita tekanan darah tinggi pada tahun 2015. Artinya, diperkirakan satu dari tiga orang di seluruh dunia akan terdiagnosis tekanan darah tinggi. Diperkirakan pada tahun 2025 sekitar satu sari tiga orang akan menderita tekanan darah tinggi, dan sekitar 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya akibat tekanan darah tinggi dan komplikasinya (Kementerian Kesesehatan RI,

2019). Sementara itu pada tahun 2020, prevalensi hipertensi di negara-negara Perhimpunan Bangsa-Bangsa Asia Tenggara (ASEAN) diperkirakan menduduki peringkat pertama (43,5%) dan Indonesia menduduki peringkat kedua (31,7%) (Herawati et al., 2023).s

Riset Kesehatan Dasar, (Riskesda) pada tahun 2018 memperlihatkan angka prevalensi penderita hipertensi di Negara kita sebanyak 34,1%. Hal ini memperlihatkan adanya peningkatan bila dibanding prvalensi hipertensi riskesdas pada Tahun 2013 yang hanya 25,8%. Data prevalensi hipertensi di Kota Makassar pada tahun 2020 sebanyak 8% atau terdapat 8 kasus dalam 1000 penduduk.

Puskesmas Maccini Sawah adalah salah satu puskesmas yang termasuk cukup tinggi penderitanya yaitu sebanyak 151 penderita hipertensi di tahun 2022 yang mana jumlah penduduk sekitar 20.441 jiwa (Pebriani, 2023).

Tingginya angka kesakitan pada penderita hipertensi yaitu diakibatkan dengan adanya komplikasi yang mengarah ke penyakit ginjal, jantung dan stroke sehingga dibutuhkan sebuah terapi non farmakologi untuk mengontrol dampak penyakit dari hipertensi (Azizah et al., 2023).

Teknik Relaksasi Benson adalah salahsatu terapi berbentuk nonfarmakologi, dimana Relaksasi Benson adalah salahsatu terapi yang bersifat religius karena melibatkan faktor keyakinan beragama, yang dipercaya bisa merelaksasi pada seluruh otot serta merupakan suatu upaya yang perhatiannya terpusat pada satu fokus dengan cara menyebutkan secara berulang-ulang suatu kalimat yang dianggap ritual dan menjauhkan berbagai fikiran-fikiran yang dianggap mengganggu. Relaksasi Benson dipercaya dapat mengurangi kecemasan, meredakan sakit kepala, mencegah serangan hiperventilasi, nyeri punggung, angina, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, dan mengurangi stres. Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik latihan pernapasan dalam. Dengan latihan pernapasan yang teratur dan latihan yang benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, meredakan ketegangan saat stres, dan terbebas dari berbagai ancaman.

Penelitian yang dilakukan oleh Ervadanti, Arneliwati & Erika (2019) yang melihat bagaimana pengaruh teknik Relaksasi Benson terhadap kejadian tekanan darah pada lansia yang hipertensi, dimana penelitian ini dilaksanakan selama 7 (tujuh) hari dengan hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa, ada pengaruh yang signifikan antara terapi teknik relaksasi Benson terhadap adanya tekanan darah dengan kejadian hipertensi (Pratiwi et al., 2021).

## **METODE**

Desain penelitian yang di gunakan adalah study kasus yaitu menggambarkan hasil penelitian yang diperoleh secara sistematis dengan melakukan analisi dan pengkajian. Penelitian ini akan dilakukan di Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar.

## **HASIL**

Penelitian studi kasus ini telah dilakukan dengan berkunjung ke Wilayah Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar selama tiga hari yang dimulai pada tanggal 25 - 27 Juni 2024.

Studi kasus ini ada 2 orang sebagai responden dalam studi kasus yaitu responden I (Ny. "P") dan responden II (Tn. "R"). Kedua responden telah dinyatakan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan serta sudah mendapat penjelasan lengkap dari peneliti.

Sebelum dilakukan studi kasus pada responden, peneliti terlebih dahulu berusaha membangun hubungan saling percaya bersama responden guna melakukan kesepakatan/kontrak waktu selama penelitian dilaksanakan, menjelaskan tujuan dan mempersilahkan responden untuk menandatangani surat pernyataan bersedia menjadi responden yang telah peneliti sediakan. Hasil studi kasus sebagai berikut:

### **1. Responden I (Ny. "P")**

Ny. "P" berusia 65 Tahun, yang beragama islam dengan pendidikan terakhir adalah tamat Sekolah Menengah Atas (SMA), pekerjaan wirausaha, tempat tinggal Jl. Maccini Raya 1 No. 30. Ny. "P" menjalani kehidupannya tanpa seorang suami atau yang biasa disebut dengan perawan tua, tetapi Ny. "P" mempunyai anak angkat yang sudah memiliki 3 anak dan tinggal bersama dengan Ny. "P". Tekanan darah Ny. "P" saat dilakukan kunjungan yaitu 160/110 mmHg dan Ny. "R" mengatakan tidak ada obat hipertensi yang di konsumsi.

## **2. Responden II (Tn. "R")**

Tn. "R" berusia 46 Tahun, yang memeluk agama islam dengan Pendidikan terakhir tamat Sekolah Menengah Atas (SMA), pekerjaan wiraswasta, tempat tinggal Jl. Maccini Raya 1 No. 13. Tn. "R" tinggal dengan istri dan ketiga anaknya. Tekanan darah Tn. "R" saat dilakukan kunjungan yaitu 175/110 mmHg dan Tn. "R" mengatakan tidak ada obat hipertensi yang di konsumsi.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian studi kasus yang sudah dilaksanakan terhadap 2 (dua) orang responden pada implementasi terapi teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah padapatient dengan hipeertensi yang di lakukan selama 3 (tiga) hari, dan ditemukan adanya perbedaan antara Ny. "P" sebagai objek I dengan Tn. "R" sebagai objek II setelah diberikan perlakuan terapi relaksasi benson.

Kunjungan pertama yang dilakukan pada Ny. "P" diperoleh hasil tekanan darah adalah 160/110 mmHg dimana pada hari pertama penulis memberi pemahaman mengenai teknik menurunkan tekanan dalam darah secara nonfarmakologi dengan melalui terapi teknik relaksasi benson selama 10 sampai 15 menit. Setelah pemberian terapi relaksasi benson pasien mengalami penuruunan tekanan darah jadi 155/95 mmHg, Sedangkan pada Tn. "R" pada hari pertama sebelum dilaksanakan tindakan terapi relaaksasi Benson di peroleh hasil dari pengukuran tekanan darah yaitu 175/110 mmHg, dan setelah diberikan terapi relaksasi Benson, tekanan darah menurun menjadi 165/95 mmHg.

Pada hari kedua pada pasien Ny. "P" sebelum dilaksanakan terapi teknik relaksasi benson diperoleh hasil dari pengukuran tekanan darah yaitu 180/120 mmHg, kemudian setelah di lakukan/pemberian terapi teknik relaksasi Benson pada Ny. "P" darah menjadi 175/100

mmHg artinya ada penurunan. Sedangkan pada pasien Tn. "R" sebelum dilaksanakan pemberian terapi relaksasi benson hasil pengukuran pertma tekanan darahnya adalah 170/100 mmHg, namun sesudah terapi teknik relaksasi benson di berikan pasien mengalami penurunan tekanan darah menjadi 165/95 mmHg.

Pada hari ke tiga sebelum pemberian terapi teknik relaksasi benson diperoleh hasil tekanan darah Ny. "P" adalah 170/100 mmHg, dan pasien mengalami penurunan tekanan darah menjadi 160/95 mmHg setelah dilakukan terapi teknik relaksasi Benson. Sedangkan pasien Tn. "R" sebelum pemberian terapi teknik relaksasi benson terdapat hasil tekanan darah adalah 160/100 mmHg, setelah terapi teknik relaksasi benson diberikan pada pasien, didapatkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah menjadi 155/90 mmHg.

Hasil pengamatan/observasi selama 3 hari pada seluruh responden, diperoleh bahwa ada penurunan pada tekanan darah setelah di lakukan terapi teknik relaksasi benson selama 10 sampai 15 menit.

Hasil dari penelitian ini menuunjukkan bahwa terapi teknik relaksasi Benson merupakan terapi nonfarmakology yang bisa menimbulkan perasaan yang nyaman dan tenang secara psikologis. Hal ini terjadi karena adanya penurunan kadar oksigen dalam tubuh serta otot dengan cara memunculkan keyakinan dalam jiwa. Teknikk relaaksasi Benson bisa menimbulkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga sedikit melebarkan arteri dan meningkatkan sirkulasi darah, yang kemudian bisa meningkatkan aliran oksigen keseluruh jaringan, terutama jaringan perifer, sehingga memicu lambatnya stabilisasi tekanan darah dan dapat menghapus stres yang menjadi pemiicu atau fajtor risiko terjadinya tekanan darah tinggi (Mulyani et al., 2024).

## KESIMPULAN

Berdasarkan study kasus yang sudah berikan kepada Ibu. "P" dan Bapak. "R" selaku responden pada penelitian ini selama 3 (tiga) hari, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson pada Ibu. "P" di dapatkan hasil tekanan darah sebesar 160/110 mmHg. Setelah pasien di berikan terapi teknik relaksasi benson pada pasien, terjadi penurunan tekanan darah menjadi 155/95 mmHg, sedangkan pada pasien Tn. "R" sebelum dilakukan tindakan terapi teknik relaksasi benson diperoleh hasil pengukuran tekanan darah adalah 175/110mmHg. Setelah dilakukan pemberian terapi teknik relaksasi benson pada pasien, terjadi penurunan tekanan darah menjadi 165/95 mmHg. Oleh karena itu, melakukan terapi teknik relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). Open access Open access. *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case in Pangandaran*, 2(1), 56–61.
- Astutiningrum, D., & Fitriyah. (2019). Penerapan Tehnik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *University Research Colloquium*, 934–938.
- Augin, A. I., & Soesanto, E. (2022). Penurunan tekanan darah pasien hipertensi menggunakan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8240>
- Azizah, S. N., Ratih Kurniasari, & Rini Harianti. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media KIE Gizi terhadap Pengetahuan Hipertensi pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(5), 807–813. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i5.3158>
- Cahyono, E. A. (2023). Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. *Hipertensi : Artikel Review*, 4(1), 88–100. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Dinaryanti, R. S., & Astuti, N. (2023). Efektivitas Terapi Murotal dan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di Poliklinik Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(1), 123–136. <https://doi.org/10.33761/jsm.v18i1.977>
- Febriyanti, Yusri, V., Fridalni, N., & Studi Ilmu Keperawatan STIKes mercubaktijaya Padang, P. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi the Effect of Benson Relaxation Therapy on Sistole Blood Pressure in Elderly With Hypertension*. XV(01), 51–57. <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2508>
- Herawati, Arifins, N., & Besti, V. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 36-45 Tahun di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD Taluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. *Kesehatan Tambuasai*, 4, 34–40.
- Mahmudah, R. D. (2023). Stusi Kasus Pengelolaan Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea dengan Teknik Relaksasi Benson di RSI Muhammadiyah Kendal. *Repository Universitas Muhammadiyah Kendal Batang*, 1–52.
- Margiyati Margiyati, & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37–46.

- <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i1.227>
- 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.
- Nazar, K. A., Ayubbana, S., Pakarti, A. T., Dharma, K., & Metro, W. (2023). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Application of Warm Compres To the Scale of Head Pain in Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 386–393.
- Nomor, V., Tekanan, P., Pada, D., & Vaksinasi, P. (2023). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5, 15–26.
- Nora, R., Adelia, I., Novandra, H., & Riana, L. (2019). Penyuluhan dan Sosialisasi Hipertensi pada Lansia do Aur Kuning Bukittinggi Sumatera Barat. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2), 153–157.
- Pebriani, R. (2023). Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), 1–7.
- 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>
- Rahmadhani, D. Y., Efni, N., Yuliana, Y., & Yesni, M. (2023). Efektifitas Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 381. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.684>
- Rsud, D., & Suwarno, G. (2024). *Kajian Pengobatan Pasien Hipertensi Rawat Inap*. 2(1).
- S, N. S., Hidayat, W., & Lindriani. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89–93. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.78>

**Lampiran:**

**Tabel 1.** Hasil Observasi Implementasi Terapi Teknik Relaksasi Benson

Subjek	Hari/Tgl Observasi	Waktu Tekana Darah (mmHg)		Perubahan Sistolik/Diastolik (mmHg)
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Ny. "P"	Selasa (25 Juni 2024)	09.20 160/110 mmHg	09.35 155/95 mmHg	5/15
	Rabu (26 Juni 2024)	09.30 180/120 mmHg	09.45 175/100 mmHg	5/20
	Kamis (27 Juni 2024)	09.50 170/100 mmHg	10.05 160/95 mmHg	10/5
Tn. "R"	Senin (01 Juli 2024)	09.00 175/110 mmHg	09.15 165/95 mmHg	10/15
	Selasa (02 Juli 2024)	09.30 170/100 mmHg	09.45 165/95 mmHg	5/5
	Rabu (03 Juli 2024)	09.30 160/100 mmHg	09.45 155/90 mmHg	5/10