

## EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI

**Fika Nelia<sup>1\*</sup>, Faqih Ruhyanudin<sup>2</sup>**

Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : ikaailen33@gmail.com

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular. Kondisi hipertensi yang tidak terkontrol dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas. Menurut WHO (2023), hampir 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi, dengan prevalensi pria sedikit lebih tinggi daripada wanita pada kelompok usia di bawah lima puluh tahun. Pada kelompok usia di atas lima puluh tahun, hampir 49% orang atau 1 dari 2 individu mengalami hipertensi, dengan prevalensi yang relatif seimbang antara pria dan wanita. Berbagai pendekatan non-farmakologis telah dikembangkan untuk membantu menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah terapi Relaksasi Benson. Terapi ini menggabungkan teknik pernapasan, pikiran positif, dan konsentrasi untuk mencapai keadaan relaksasi mendalam sehingga membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada seorang lansia perempuan berusia 63 tahun yang mengalami hipertensi, bertempat di Desa Sukoanyar, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah dari 192/89 mmHg menjadi 141/85 mmHg serta perbaikan kondisi subjektif seperti berkurangnya nyeri leher dan peningkatan kualitas tidur. Temuan ini membuktikan bahwa terapi Relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah sekaligus memberikan efek relaksasi yang menenangkan bagi lansia dengan hipertensi.

**Kata kunci** : hipertensi, lansia, tekanan darah, terapi relaksasi benson, studi kasus

### ABSTRACT

*Hypertension is one of the most common health problems among the elderly and is a major risk factor for various cardiovascular diseases. According to the WHO (2023), nearly 1 in 3 adults suffer from hypertension, with a slightly higher prevalence among men than women in the under-50 age group. In the over-50 age group, nearly 49% of people, or 1 in 2 individuals, have hypertension, with a relatively equal prevalence between men and women. Various non-pharmacological approaches have been developed to help lower blood pressure, one of which is Benson Relaxation Therapy. This therapy combines breathing techniques, positive thinking, and concentration to achieve a state of deep relaxation, thereby helping to lower blood pressure naturally. This study used a descriptive qualitative design with a case study approach conducted on a 63-year-old elderly woman with hypertension, located in Sukoanyar Village, Pakis District, Malang Regency. Data were collected through interviews, observations, and blood pressure measurements using a digital tensiometer. The intervention was carried out for three consecutive days with a duration of 10–15 minutes per session. The results showed a decrease in blood pressure from 192/89 mmHg to 141/85 mmHg and an improvement in subjective conditions such as reduced neck pain and improved sleep quality. These findings prove that Benson Relaxation Therapy is effective in lowering blood pressure while providing a calming relaxation effect for elderly people with hypertension.*

**Keywords** : *hypertension, elderly, blood pressure, benson relaxation therapy, case study*

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg, dan perubahan pada pembuluh darah sering terjadi

karena faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya untuk menjaga tekanan darah normal. Hipertensi harus segera diobati karena dapat mencegah komplikasi pada jantung, ginjal, dan otak (Wulandari, Sari, et al., 2023a). Tingginya tekanan darah dapat meningkatkan resiko penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal bahkan kematian. Tekanan darah yang tinggi didapatkan terus meningkat setiap tahunnya hal inilah yang menyebabkan munculnya penyakit stroke, jantung koroner dan gagal ginjal kronik (C. O. Azizah et al., 2021).

Menurut Laporan Global WHO tentang Hipertensi, pada tahun 2023, jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi akan hampir dua kali lipat di seluruh dunia selama tiga puluh tahun terakhir. Jumlahnya turun dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019. Meningkatnya tren tekanan darah tinggi memiliki dampak kesehatan yang signifikan, termasuk 10,8 juta kematian yang dapat dihindari setiap tahun dan 235 juta tahun kehidupan yang hilang atau dijalani dengan cacat. Secara global, hampir 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi, dengan prevalensi pria sedikit lebih tinggi daripada wanita di bawah kelompok usia lima puluh tahun. Di atas lima puluh tahun, hampir 49% orang, atau setiap 1 dari 2, menderita hipertensi, dengan prevalensi pria dan wanita hampir sama (WHO, 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pada tahun 2018, 34,1% orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi. 1 dari 5 orang Indonesia berusia 25-34 tahun dan hampir 1 dari 3 orang berusia 35-44 tahun mengalami hipertensi (Dinkes Jakarta, 2023). Di sisi lain, jumlah orang yang menderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2020 adalah 3.919.489 orang, atau 35,60% dari total populasi (Annisa Rizki Aulia, Sri Fauziyah, n.d.). Dan pada tahun 2022, diperkirakan ada kurang lebih 228.720 penderita hipertensi di Kota Malang (Rosadi et al., 2023). Hipertensi yang tidak terkontrol merupakan masalah serius karena dapat memicu berbagai komplikasi kronis, termasuk penyakit ginjal, gagal jantung, stroke, dan gangguan pembuluh darah. Berbagai faktor risiko berperan dalam terjadinya kondisi ini. Faktor yang tidak dapat dikendalikan meliputi keturunan, jenis kelamin, ras, dan usia, di mana risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya umur (Rahmadhani, 2021).

Sementara itu, faktor risiko yang dapat dikendalikan mencakup gaya hidup seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kopi berlebihan, serta sensitivitas terhadap natrium. Salah satu pemicu utama adalah tingginya konsumsi garam. Asupan natrium yang berlebih meningkatkan retensi cairan karena natrium menarik air ke dalam pembuluh darah, sehingga volume darah meningkat dan berakibat pada kenaikan tekanan darah. Selain itu, konsumsi garam yang tinggi juga merangsang pelepasan hormon natriuretik secara berlebihan, yang secara tidak langsung memperburuk regulasi tekanan darah (Purwono et al., 2020). Sebagian besar kasus hipertensi termasuk dalam kategori hipertensi esensial, yaitu kondisi dengan penyebab yang belum diketahui secara pasti atau idiopatik (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Karena pengendalian hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, intervensi non-farmakologis menjadi penting untuk mengurangi risiko komplikasi. Modifikasi gaya hidup, pengelolaan stres, dan teknik relaksasi merupakan strategi yang terbukti mendukung penurunan tekanan darah (S. N. Azizah et al., 2023). Salah satu metode non-farmakologis yang banyak direkomendasikan adalah terapi Relaksasi Benson. Terapi ini menggabungkan teknik pernapasan, pikiran positif, dan penguatan keyakinan untuk menciptakan rasa tenang dan menurunkan respons stres yang memicu peningkatan tekanan darah (Anugerah et al., 2022). Pendekatan ini sederhana, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien, sehingga berpotensi menjadi alternatif yang efektif dalam pengendalian hipertensi.

Relaksasi Benson merupakan kombinasi dari teknik pernapasan dalam, relaksasi pikiran, dan penguatan sistem keyakinan individu melalui pengucapan kata-kata yang memiliki makna menenangkan, seperti nama Tuhan atau kalimat afirmasi positif. Kata-kata tersebut diucapkan secara berulang dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah, sehingga memberikan efek relaksasi menyeluruh. Metode ini termasuk intervensi non-farmakologis yang memanfaatkan

kekuatan pikiran untuk mempengaruhi keseimbangan sistem tubuh, sehingga membantu mengurangi ketegangan, menurunkan tingkat stres, dan menormalkan respon fisiologis (Sari et al., 2022). Dengan teknik ini, seseorang dapat mencapai kondisi tenang, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan tekanan darah serta peningkatan kualitas hidup (Ainurrafiq et al., 2019).

Menurut (Zainaro et al., 2022) menunjukkan efektivitas terapi relaksasi Benson pada pasien hipertensi grade II. Dalam penelitian tersebut, sebelum intervensi, tekanan darah pasien tercatat 170/100 mmHg dan menurun menjadi 165/90 mmHg setelah menjalani terapi. Penurunan ini membuktikan bahwa meskipun sederhana, terapi ini mampu memberikan hasil positif apabila dilakukan secara konsisten. Namun, keberhasilan terapi sangat bergantung pada keteraturan pelaksanaannya, terutama pada kelompok lansia yang rentan mengalami kesulitan dalam mempertahankan kepatuhan. Oleh karena itu, pendampingan dan pengingat dari tenaga kesehatan atau keluarga menjadi aspek penting untuk memastikan terapi dijalankan secara rutin. Pendekatan ini dapat menjadi strategi pelengkap pengobatan farmakologis, sehingga pengendalian tekanan darah dapat tercapai secara optimal dan risiko komplikasi kardiovaskular dapat diminimalkan.

## METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Populasi penelitian adalah klien beserta keluarganya yang berada di Dusun Cokro, Desa Sukoanyar, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Sampel yang digunakan adalah klien dan keluarga yang menjadi subjek studi kasus. Penelitian dilaksanakan di Dusun Cokro, Desa Sukoanyar, pada tanggal 7 hingga 9 Mei 2025. Instrumen penelitian meliputi Standar Operasional Prosedur (SOP), panduan terapi relaksasi Benson, dan alat pengukur tekanan darah. Analisis data dilakukan sejak proses pengumpulan data di lapangan hingga seluruh data terkumpul, melalui pengolahan informasi subjektif hasil wawancara serta data objektif dari observasi dan pemeriksaan fisik. Penelitian ini juga telah melalui uji etik berupa persetujuan dari komite etik penelitian sebelum pelaksanaan untuk menjamin kepatuhan terhadap prinsip etika penelitian (Millah et al., 2023)

## HASIL

### Laporan Kasus Kelolaan Pengkajian

Pada tanggal 07 Mei 2025 pukul 18.15 WIB, dilakukan pengkajian terhadap seorang pasien atas nama Ny. J, seorang perempuan berusia 63 tahun. Pasien beragama Islam, dengan pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD). Dalam kesehariannya, pasien bekerja di sektor pabrik/industri. Berdasarkan keterangan alamat, pasien berdomisili di Kelurahan Sukoanyar, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Pada kunjungan awal ke rumah pasien yang dilakukan pada tanggal 07-09 Mei 2025, hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami hipertensi dengan hasil tekanan darah 192/89 mmHg dan belum mengkonsumsi obat antihipertensi dihari pertama dan hari kedua sudah mengkonsumsi obat anti hipertensi yaitu amlodipine 10mg 1x1 yang diberikan oleh Puskesmas Pakis Malang. Aktivitas sehari-hari Ny. J sebagian besar dilakukan secara mandiri, termasuk pekerjaan di pabrik. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum (pre) dan sesudah (post) intervensi pada setiap pertemuan. Tingkat kesadaran pasien compos mentis dengan keadaan umum cukup baik. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan penurunan bertahap, yaitu pada pertemuan pertama tekanan darah pre sebesar 192/89 mmHg dan post 190/85 mmHg, pada pertemuan kedua tekanan darah pre sebesar 161/87 mmHg dan post 156/91 mmHg, serta pada pertemuan ketiga tekanan darah pre

sebesar 147/80 mmHg dan post 141/85 mmHg. Riwayat kesehatan pasien saat ini Ny. J tidak memiliki riwayat penyakit tertentu, namun pasien mengeluhkan kadang-pusing dan nyeri pada bagian leher serta kesulitan tidur yang sering dialaminya. Untuk riwayat kesehatan di masa lalu, pasien menyampaikan bahwa sebelumnya hanya mengalami batuk dan flu ringan seperti biasa, namun kemudian terdiagnosa mengalami tekanan darah tinggi. Sementara itu, untuk riwayat kesehatan keluarga, pasien menyatakan bahwa tidak ada anggota keluarga yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi maupun diabetes mellitus.

Selama berada di rumah, Ny. J menjalani pola aktivitas harian yang cukup teratur. Dalam hal pola makan, pasien menyatakan makan 2–3 kali sehari, dengan asupan makanan berupa nasi putih, lauk seperti tahu, tempe, dan ikan, serta sayur-sayuran seperti sayur bening, sop, dan sayur asem yang dikonsumsi secara opsional. Untuk cairan, pasien mengonsumsi sekitar 8 gelas air putih per hari, kadang lebih, dan sesekali membuat teh. Tidak ada kesulitan dalam makan maupun minum, serta tidak diperlukan usaha khusus untuk mengatasi masalah tersebut karena memang tidak ada keluhan. Dalam hal eliminasi, Ny. J menyebutkan tidak mengalami gangguan BAK maupun BAB. Frekuensi BAK adalah 2–5 kali per hari, dengan urin yang tidak berbau menyengat. BAB dilakukan 2–3 kali sehari, dengan konsistensi feses yang padat hingga lembek, dan tidak disertai rasa nyeri. Untuk pola istirahat, pasien menyatakan hanya tidur 3–4 jam per malam, dengan gangguan tidur akibat nyeri pada leher. Untuk mengatasi hal ini, pasien biasanya melakukan pemijatan menggunakan minyak agar rasa nyeri berkurang. Namun, jika terbangun pada dini hari sekitar pukul 2 pagi, pasien menyatakan tidak bisa tidur kembali hingga pagi. Dalam hal kebersihan diri, pasien mandi 1–2 kali sehari, mencuci rambut 2–3 kali seminggu, dan menyikat gigi dua kali sehari, pagi dan malam. Pasien juga menyatakan selalu memotong kuku secara rutin saat sudah terlihat panjang, dan seluruh aktivitas perawatan diri tersebut dilakukan secara mandiri tanpa bantuan orang lain. Untuk aktivitas lainnya, Ny. J menyampaikan bahwa setelah pulang kerja ia tidak banyak melakukan aktivitas karena merasa lelah dan sering merasakan nyeri pada leher, sehingga aktivitas fisik menjadi terbatas.

Selanjutnya pemeriksaan fisik dilakukan pada tanggal 07 Mei 2025. Secara umum, Ny. J tampak dalam kondisi baik dan sehat, dengan kesadaran penuh (compos mentis), mampu merespons dengan baik selama proses pengkajian berlangsung. Pada pemeriksaan tanda-tanda vital, data sebelum sakit tidak dapat dikaji. Namun, saat pengkajian didapatkan hasil tekanan darah 192/89 mmHg, nadi 113x/menit, laju pernapasan (RR) 20x/menit, suhu 36,3°C dan Saturasi oksigen (SpO<sub>2</sub>) 97%.

### **Analisa Data dan Analisa Keperawatan**

Analisa data yang didapatkan dari hasil pengkajian yang telah dilakukan pada Ny. J yaitu didapatkan masalah prioritas berdasarkan SDKI, masalah keperawatan yang muncul sesuai prioritas sebagai berikut : Resiko perfusi serebral ditandai dengan Hipertensi (D.0017) data subjektif klien mengatakan Pasien nyeri pada bagian leher belakang hingga kepala dan selalu terbangun pada malam hari.

### **Implementasi**

Berdasarkan rencana keperawatan yang sudah dirumuskan berdasarkan SIKI yang sudah dipilih maka implementasi dilakukan pada tanggal 07,08 dan 09 Mei 2025 sebagai berikut : resiko perfusi serebral tidak efektif ditandai dengan hipertensi dilakukan implementasi terapi relaksasi benson dan melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, serta mengidentifikasi kemampuan pasien dan keluarga menerima informasi. Pada masalah ini, peneliti berfokus untuk memberikan terapi relaksasi benson yakni untuk menurunkan tekanan darah, dengan cara gerakan sebagai berikut : Waktu terapi relaksasi benson bisa dilakukan selama 10 sampai 15 menit, Ny. J dapat memenuhi terapi relaksasi benson 10-15 menit tersebut. Memposisikan Ny. J pada posisi duduk yang paling nyaman. Menginstruksikan Ny. J untuk memejamkan matanya.

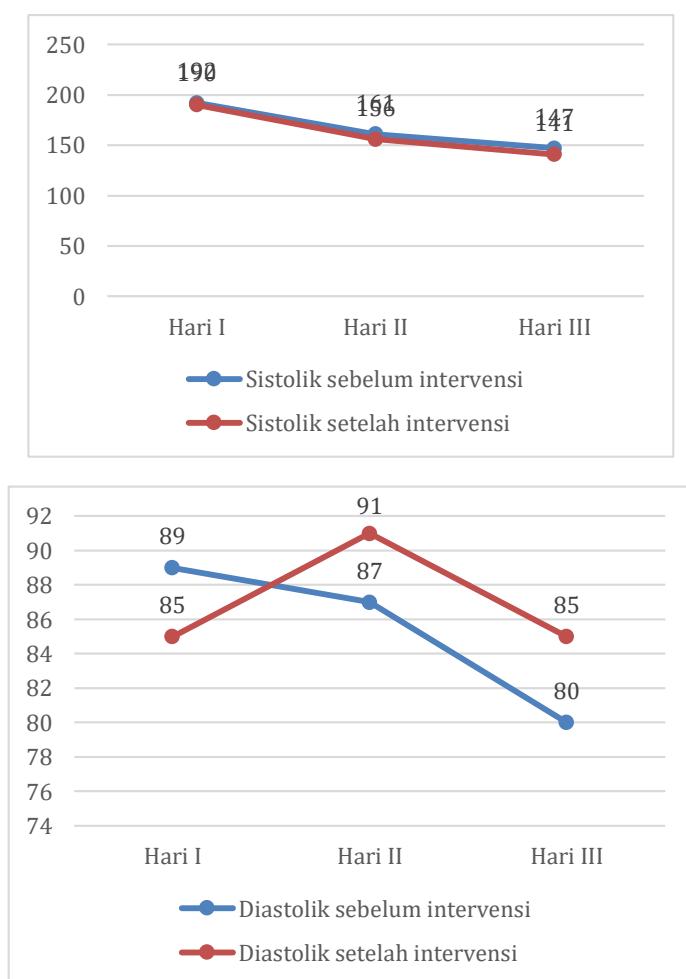
Menginstruksikan kepada Ny. J agar tenang dan merilekskan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah. Menginstruksikan kepada Ny. J agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan "Allahumma sholli ala sayyidina Muhammad". Tindakan inin dilakukan selama 10-15 menit. Lakukan terapi relaksasi benson 1 hari 1 x untuk hasil yang maksimal selama 3 hari.

### Evaluasi Keperawatan

Evaluasi dilakukan setiap hari yaitu pada tanggal 07, 08, dan 09 Maret 2023 didapatkan bahwa masalah keperawatan resiko perfusi serebral tidak efektif telah teratasi (masalah keperawatan tidak terjadi). Subjektifnya Ny. J mengatakan sudah tidak mengeluh nyeri dan pasien mengatakan akan rutin melakukan terapi relaksasi benson agar tekanan darahnya tetap terkontrol. Objektifnya : tekanan darah Ny. J cukup membaik, masalah teratasi sebagian.

### Hasil Intervensi Pemberian Terapi Relaksasi Benson

Hasil pengukuran tekanan darah dilakukan hari pertama, hari kedua dan hari ketiga, sebelum dilakukan terapi relaksasi benson dilakukan nya pengecekan tekanan darah terlebih dahulu (Pre) dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson tekanan darah di ukur kembali (Post) dengan menggunakan "Media Tensi Digital" dan melakukan terapi relaksasi benson dengan durasi 10-15 menit yang disajikan dalam tabel berikut :



Grafik 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi

Berdasarkan hasil grafik 1 mengenai pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah intervensi pada Ny. J selama tiga hari, didapatkan hasil sebagai berikut, pada Hari I, tekanan

darah sebelum intervensi (pre) adalah 192/89 mmHg dan setelah intervensi (post) menurun menjadi 190/85 mmHg. Pada Hari II, tekanan darah (pre) adalah 161/87 mmHg dan (post) menjadi 156/91 mmHg. Sedangkan pada Hari III, tekanan darah (pre) adalah 147/80 mmHg dan (post) menjadi 141/85 mmHg. Secara umum, terdapat penurunan tekanan darah dari hari ke hari setelah intervensi, menunjukkan adanya efek positif terhadap pengendalian tekanan darah pada Ny. J.

## PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai hasil observasi dan wawancara terkait efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dilakukan dengan pendekatan komparatif, yaitu membandingkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi. Berdasarkan temuan dari beberapa penelitian, terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Efektivitas ini diperkuat oleh hasil yang diperoleh dalam jurnal yang diteliti oleh (Katharina Ayu Pratiwi, Sapti Ayubbana, 2021a). Tekanan darah tinggi (Hipertensi) merupakan hasil dari kombinasi antara kekuatan pemompaan jantung, resistensi dinding arteri, serta fungsi katup jantung. Tekanan arteri tertinggi terjadi saat ventrikel kiri jantung berkontraksi, yang dikenal sebagai tekanan sistolik. Sementara itu, tekanan arteri terendah terjadi ketika jantung berada dalam fase relaksasi penuh, yang disebut tekanan diastolik. Secara umum, tekanan darah menggambarkan besarnya tekanan yang diperlukan untuk mengalirkan darah melalui pembuluh arteri. Pada saat ventrikel kiri berkontraksi, darah didorong keluar menuju arteri, yang kemudian mengalami dilatasi untuk menampung volume darah yang masuk. Lapisan otot pada dinding arteri memberikan perlawanan terhadap tekanan tersebut, sehingga memungkinkan darah terdorong ke pembuluh yang lebih kecil (Larra Fredrika, 2022).

Hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang berdampak pada sistem kardiovaskular, sistem saraf, serta fungsi ginjal. Hipertensi dapat mempercepat proses aterosklerosis, sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke. Peningkatan tekanan darah juga menyebabkan beban kerja ventrikel kiri bertambah, yang berujung pada hipertrofi ventrikel. Kondisi ini selanjutnya dapat memicu penyakit jantung koroner, aritmia, hingga gagal jantung. Secara umum, sebagian besar kematian akibat hipertensi disebabkan oleh komplikasi penyakit jantung koroner, infark miokard akut, dan gagal jantung (Putri et al., 2022). Penatalaksanaan hipertensi difokuskan pada upaya penurunan tekanan darah hingga di bawah 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan di bawah 90 mmHg untuk tekanan diastolik. Pencapaian tekanan darah dalam batas tersebut berperan penting dalam menurunkan risiko terjadinya komplikasi, seperti gangguan pada sistem kardiovaskular termasuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke serta penurunan fungsi ginjal (Sulastri et al., 2024).

Penatalaksanaan hipertensi dibedakan menjadi dua jenis, yaitu penatalaksanaan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis meliputi berbagai upaya perubahan gaya hidup, antara lain penurunan berat badan, pembatasan asupan natrium, pengaturan pola makan rendah lemak, peningkatan aktivitas fisik atau olahraga, pembatasan konsumsi alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, serta penerapan teknik relaksasi (Wulandari, Sari, et al., 2023b). Teknik relaksasi saat ini telah berkembang menjadi berbagai metode, salah satunya adalah teknik relaksasi Benson. Dibandingkan dengan teknik relaksasi lainnya, relaksasi Benson memiliki sejumlah keunggulan, antara lain lebih mudah diperaktikkan dalam berbagai situasi, tidak menimbulkan efek samping, serta lebih sederhana untuk dilakukan oleh pasien. Selain itu, teknik ini tidak membebani biaya pengobatan dan efektif digunakan untuk membantu mengontrol tekanan darah. Inti dari metode ini terletak pada pengulangan suatu ungkapan dengan irama yang teratur, disertai sikap pasrah dan rileks.

Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata lain yang bersifat menenangkan sesuai dengan keyakinan dan kenyamanan pasien (Simahati et al., 2025).

Selama penerapan teknik relaksasi Benson, terjadi aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan aktivitas fisiologis yang sebelumnya meningkat akibat stimulasi sistem saraf simpatik. Secara simultan, aktivasi ini turut mengembalikan dan meningkatkan fungsi-fungsi tubuh yang sebelumnya terhambat oleh dominasi aktivitas simpatik. Aktivasi sistem parasimpatis tersebut mengakibatkan penurunan aktivitas simpatik, yang berimplikasi pada terjadinya vasodilatasi ringan pada arteri serta peningkatan kelancaran sirkulasi darah. Kondisi ini berkontribusi terhadap optimalisasi distribusi oksigen ke seluruh jaringan tubuh, khususnya jaringan perifer. Secara keseluruhan, proses ini mendukung stabilisasi tekanan darah secara bertahap serta memberikan efek relaksasi yang signifikan, sehingga dapat membantu menurunkan tingkat stres, yang merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi (Katharina Ayu Pratiwi, Sapti Ayubbana, 2021b).

Setelah penerapan teknik relaksasi Benson dan dilakukan observasi terhadap tekanan darah selama tiga hari, diperoleh hasil yang menunjukkan penurunan tekanan darah secara signifikan. Temuan ini selaras dengan (Ade Umaira Simahati et al., 2024), hasil penelitian yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya pengaruh yang positif dari teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata tekanan darah antara sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi, yang menunjukkan efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah. Hasil ini diperoleh berdasarkan analisis statistik dengan nilai  $p = 0,001$  di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya, Aceh Besar.

Aktivasi sistem saraf parasimpatis selama praktik Relaksasi Benson menekan dominasi simpatik–HPA yang mengiringi respons stres, sehingga laju jantung, kontraktilitas, dan vasokonstriksi menurun; hal ini selaras dengan literatur fisiologi stres yang menempatkan sistem simpatik–adreno-medular dan HPA sebagai penggerak peningkatan tekanan darah pada kondisi tertekan (Emilia et al., 2022). Peningkatan tonus vagal tercermin pada variabel heart rate variability (kenaikan komponen HF dan/atau penurunan rasio LF/HF) yang mengindikasikan dominasi parasimpatis, mekanisme yang lazim muncul pada latihan napas sadar/meditatif dan relevan bagi kontrol tekanan darah (Nakao, 2019). Secara endotel, penurunan aktivasi simpatik dan stres hormonal mendukung pelepasan nitric oxide (NO) yang memperbaiki disfungsi endotel dan menurunkan tahanan perifer total, jalur kunci dalam penurunan tekanan darah (Cyr et al., 2020).

Temuan penurunan tekanan darah setelah tiga hari intervensi pada kasus ini konsisten dengan beragam penelitian. Studi kasus dan laporan penerapan di Indonesia berulang kali menunjukkan perbaikan tekanan darah setelah Relaksasi Benson dengan durasi sesi 10–15 menit, 2× sehari selama 3 hari—misalnya di RSUD Jenderal Ahmad Yani (Metro) dan berbagai puskesmas (Wulandari, Atika Sari, et al., 2023). Data kawasan Aceh Besar memperlihatkan signifikansi statistik ( $p = 0,001$ ) setelah intervensi, menegaskan perbedaan rerata tekanan darah pra–pasca yang relevan secara klinis pada layanan primer (Ade et al., 2024). Dengan demikian, pola penurunan tekanan darah yang teramati pada kasus ini sejalan dengan bukti mekanistik (dominasi parasimpatis, perbaikan HRV, dan modulasi NO/endotel) dan didukung oleh beragam studi implementasi serta tinjauan berbasis bukti, memperkuat posisi Relaksasi Benson sebagai bagian dari paket terapi non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi (Yuliani et al., 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa lansia Ny. J, penderita hipertensi dengan masalah keperawatan risiko perfusi serebral yang berdomisili di

Dusun Cokro RT 01 RW 01, Kelurahan Sukoanyar, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, dapat diberikan intervensi berupa Terapi Relaksasi Benson sebagai upaya menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Implementasi terapi dilakukan selama 10–15 menit setiap sesi, selama tiga hari berturut-turut. Hasil pelaksanaan intervensi menunjukkan adanya penurunan keluhan nyeri, khususnya pada area leher bagian belakang hingga kepala. Selain itu, gangguan tidur yang sebelumnya menyebabkan pasien sering terbangun pada malam hari mengalami perbaikan. Pasien juga tampak lebih tenang dan rileks setelah menjalani terapi. Penerapan relaksasi Benson terbukti memberikan efek relaksasi yang signifikan dengan durasi pelaksanaan antara 10–15 menit per-sesi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terimakasih secara khusus disampaikan kepada para sejawat yang telah memberikan masukan, dukungan moral, dan inspirasi selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Ibu Ny. J selaku partisipan dalam penelitian ini, serta kepada Perangkat Desa Sukoanyar dan Puskesmas Pakis atas bantuan dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik dan lancar. Segala bentuk dukungan yang telah diberikan sangat berarti dan berkontribusi besar terhadap kelancaran serta keberhasilan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, U. S., Iskandar, I., & Nursaadah, N. (2024). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(2), 109–114. <Https://Doi.Org/10.54004/Jikis.V12i2.261>
- Ade Umaira Simahati, Iskandar, I., & Nursaadah, N. (2024). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(2), 109–114. <Https://Doi.Org/10.54004/Jikis.V12i2.261>
- Ainurrafiq, A., Rismah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: *Systematic Review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 2(3), 192–199. <Https://Doi.Org/10.56338/Mppki.V2i3.806>
- Annisa Rizki Aulia, Sri Fauziyah, E. S. (N.D.). Hipertensi Berpengaruh Pada Kenaikan Prevalensi Disfungsi Ereksi Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Malang.
- Anugerah, A., Zainal Abidin, A., & Prastiyo, J. (2022). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Journal Of Bionursing*, 4(1), 44–54. <Https://Doi.Org/10.20884/1.Bion.2022.4.1.128>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- 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>
- Cyr, A. R., Huckabee, L. V., Shiva, S. S., & Zuckerbraun, B. S. (2020). *Nitric Oxide And Endothelial Dysfunction*. *Critical Care Clinics*, 36(2), 307–321. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Ccc.2019.12.009>

- 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. <Https://Doi.Org/10.53690/Ihj.V2i03.126>
- Katharina Ayu Pratiwi, Sapti Ayubbana, N. L. F. (2021a). Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro *The Implementation Of Benson Relaxation On Blood Pressure Reduction In Hypertension Patients In Pendahuluan Hipertensi Atau Tekanan Darah Tinggi Adalah Kondisi Medis Serius Yang Meningkatkan Risiko Terjad*. 1, 90–97.
- Katharina Ayu Pratiwi, Sapti Ayubbana, N. L. F. (2021b). Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro *The Implementation Of Benson Relaxation On Blood Pressure Reduction In Hypertension Patients In Pendahuluan Hipertensi Atau Tekanan Darah Tinggi Adalah Kondisi Medis Serius Yang Meningkatkan Risiko Terjad*. 1, 90–97.
- Larra Fredrika, Dan N. F. N. A. (2022). Upaya Pengontrolan Tekanan Darah Masyarakat Dengan Hipertensi. *Jurnal Sapta Mengabdi*, 2(1 Se-), 24–29.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <Https://Doi.Org/10.56586/Pipk.V2i2.272>
- Millah, A. S., Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas. 1(2), 140–153.
- Nakao, M. (2019). *Heart Rate Variability And Perceived Stress As Measurements Of Relaxation Response*. *Journal Of Clinical Medicine*, 8(10), 1704. <Https://Doi.Org/10.3390/Jcm8101704>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <Https://Doi.Org/10.52822/Jwk.V5i1.120>
- Putri, M., Ludiana, & Ayubbana, S. (2022). Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 246–254.
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <Https://Doi.Org/10.30743/Stm.V4i1.132>
- Rosadi, R., Nurrahmawati, Charismas Try Ristianingrum, & Sri Sunaringsih Ika Wardjojo. (2023). Edukasi Tentang Hipertensi Terhadap Pengunjung Puskesmas Bareng Kota Malang. *Empowerment Journal*, 3(2), 47–52. <Https://Doi.Org/10.30787/Empowerment.V3i2.1117>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 2(2), 55. <Https://Doi.Org/10.24853/Mujg.2.2.55-61>
- Simahati, A. U., Iskandar, & Nursaadah. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Kruengbarona Jaya. *Jurnal Medika Hutama*, 06(02), 4191–4200.
- Sulastri, S., Firmanti, T. A., Azizah, L. N., & Panma, Y. (2024). Buku Ajar Praktik Klinik Keperawatan Medikal Bedah. In Pt Nuansa Fajar Cemerlang.
- Who. (2023). Global Report On Hypertension. In Universitas Nusantara Pgri Kediri (Vol. 01).
- Wulandari, A., Atika Sari, S., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2023). *Implementation Of Benson Relaxation On Blood Pressure In Hypertension Patients At The General Hospital Ahmad Yani, Metro City In 2022*. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023a). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.

- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023b). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yuliani, N., -, M.-, Setijaningsih, T., & Sepdianto, T. C. (2021). Pengembangan Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 55. <Https://Doi.Org/10.31290/Jpk.V10i1.2271>
- Zainaro, M. A., Hermawan, D., & Martono, J. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(5), 1574–1579. <Https://Doi.Org/10.33024/Jkpm.V5i5.4720>