

EFEKTIFITAS KOMBINASI TERAPI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI

Firmawati^{1*}, Nur Uyuun I. Biahimo², Sabirin B. Syukur³, Sulistiani A. Ilohuna⁴

Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Fakultas Ilmu Kesehatan^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : firmawati@umgo.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi sering dikaitkan dengan kecemasan yang dapat memperburuk kondisi kesehatan melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres. Dampak dari pengobatan jangka panjang penderita hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya yaitu pada masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lemon dalam menurunkan ansietas pada pasien hipertensi. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pre-experimental designs two group pretest-posttest dengan sampel 20 responden pasien hipertensi yang dipilih melalui teknik accidental sampling di Puskesmas Bilato pada Juni-Juli 2024. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner DASS 42, dan data dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden didominasi oleh usia 46-55 tahun (90%), perempuan (85%), pendidikan SD (50%), dan status bekerja (60%). Analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi (mean rank 6,50) dan kelompok kontrol (mean rank 14,50) dengan p-value 0,001 ($p<0,05$). Pada kelompok intervensi, terjadi penurunan tingkat ansietas dimana 6 responden mencapai tingkat normal dan 4 responden menjadi ansietas ringan, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perbaikan yang berarti. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa intervensi. Temuan ini menunjukkan pentingnya integrasi terapi non-farmakologis dalam manajemen pasien hipertensi dengan ansietas.

Kata kunci : ansietas, aromaterapi lemon, benson, hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is often associated with anxiety that can worsen health conditions through increased sympathetic nervous system activity and stress hormone release. This study aims to determine the effectiveness of combined Benson relaxation therapy and lemon aromatherapy in reducing anxiety in hypertensive patients. This quantitative research used a pre-experimental designs two-group pretest-posttest design with a sample of 20 hypertensive patients selected through accidental sampling technique at Bilato Health Center in June-July 2024. Anxiety levels were measured using the DASS 42 questionnaire, and data were analyzed using the Mann-Whitney test. The results showed that respondent characteristics were dominated by age 46-55 years (90%), female (85%), elementary education (50%), and employment status (60%). Statistical analysis showed significant differences between the intervention group (mean rank 6.50) and control group (mean rank 14.50) with p-value 0.001 ($p<0.05$). In the intervention group, there was a decrease in anxiety levels where 6 respondents achieved normal levels and 4 respondents became mild anxiety, while the control group showed no significant improvement. It can be concluded that the combination of Benson relaxation therapy and lemon aromatherapy is effective in reducing anxiety levels in hypertensive patients compared to the control group without intervention. These findings indicate the importance of integrating non-pharmacological therapy in the management of hypertensive patients with anxiety.

Keywords : anxiety, benson, hypertension, lemon aromatherapy

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai penyakit "Silent Killer" karena bisa menyebabkan kematian mendadak tanpa gejala yang jelas. Kematian ini bisa terjadi

langsung akibat hipertensi atau penyakit lain yang dipicu oleh kondisi ini (Septianingsih, 2018). Menurut (WHO, 2021) hipertensi didiagnosis jika pengukuran tekanan darah pada dua hari yang berbeda menunjukkan tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg atau lebih, dan/atau tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg atau lebih pada kedua hari tersebut. Pasien dengan hipertensi sering mengalami kecemasan atau ansietas, yang merupakan respons emosional terhadap stres dan ancaman. Kecemasan dapat mempengaruhi regulasi tekanan darah melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini menyebabkan pembuluh darah menyempit dan detak jantung meningkat, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah. Ketika stres dan kecemasan menjadi kronis, kondisi ini dapat memperburuk hipertensi, menciptakan siklus yang sulit diputus. Kecemasan yang berkelanjutan juga dapat mengganggu pola tidur, menurunkan kualitas hidup, dan memperburuk kepatuhan pasien terhadap pengobatan. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan pada pasien hipertensi sangat penting untuk membantu mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut, seperti penyakit jantung atau stroke. Intervensi seperti terapi relaksasi, konseling psikologis, dan perubahan gaya hidup dapat memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan dan memperbaiki kesehatan jangka panjang pasien hipertensi (Nurfitri et al., 2021)

Data dari kementerian kesehatan tentang prevalensi hipertensi mencapai 30,8% pada 2023.pada kelompok usia produktif 18–59 tahun dan kelompok usia lanjut 60 tahun ke atas, terdapat kesenjangan responden terdiagnosis hipertensi dengan responden yang menjalani pengobatan atau kunjungan ulang ke fasilitas pelayanan kesehatan(Santika, 2024). Dampak dari pengobatan jangka panjang penderita hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya yaitu pada masalah kesehatan mental. Berdasarkan data riskesdas menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi dan ansietas (Kemenkes RI, 2021). Teknik non-farmakologis yang telah banyak diteliti dan digunakan untuk mengatasi kecemasan dan hipertensi adalah terapi relaksasi. Relaksasi Benson, yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson, merupakan teknik yang menggabungkan meditasi dengan pendekatan ilmiah untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental. Teknik ini membantu mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu dan memicu keadaan rileks yang dalam.Respon relaksasi yang dihasilkan melalui teknik ini bertujuan untuk mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, yang bertanggung jawab atas respons "fight-or-flight" tubuh terhadap stres. (Barabady et al., 2020)

Aromaterapi lemon yang menggunakan minyak esensial lemon (Citrus limon), dikenal karena sifatnya yang menenangkan dan sering digunakan sebagai tambahan dalam pengelolaan kecemasan. Minyak esensial lemon diperoleh dari ekstraksi kulit buah lemon dan mengandung senyawa aktif seperti limonene dan linalool, yang berkontribusi pada aroma segar dan efek terapeutiknya. Inhalasi minyak esensial lemon dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan suasana hati. (Kristianto & Hastuti, 2022) Menggabungkan terapi relaksasi Benson dengan aromaterapi lemon dapat memberikan efek sinergis yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi. Teknik ini efektif dalam menurunkan aktivitas saraf simpatik, yang bertanggung jawab atas respons "fight-or-flight" terhadap stres, dan mendorong keadaan tenang yang mendalam. Dengan menurunkan aktivitas saraf simpatik, relaksasi Benson membantu mengurangi detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan menstabilkan kondisi fisiologis secara keseluruhan. Di sisi lain, aromaterapi lemon menggunakan minyak esensial lemon (Citrus limon) untuk meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan. Minyak esensial lemon mengandung senyawa aktif seperti limonene dan linalool, yang bekerja melalui sistem penciuman untuk memodulasi aktivitas sistem limbik di otak. Kombinasi ini menciptakan lingkungan yang sangat kondusif untuk relaksasi

mendalam dan pengurangan stres, yang sangat bermanfaat bagi pasien hipertensi (Kristianto & Hastuti, 2022).

Dengan demikian tujuan penelitian ini Untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lemon untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode penelitian pre-experimental designs two group pretest-posttest. Peneliti sebelumnya memberikan pre-test kepada kelompok yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol, kemudian peneliti melakukan perlakuan atau treatment pada kelompok perlakuan. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan post-test pada kedua kelompok. Besarnya pengaruh pada kelompok perlakuan dan kontrol dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil pre-test dengan post-test. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Bilato pada bulan Juni- Juli 2024. Instrumen penelitian pengukuran kecemasan menggunakan Kuesioner standar DASS 42 dengan penilaian yaitu, kecemasan normal : 0-7, kecemasan ringan: 8-9, kecemasan sedang: 10-14, kecemasan berat: 15-19. Penetapan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling dimana sampel yang diambil berdasarkan yang ditemui dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden pasien hipertensi. Analisa data pada penelitian ini yaitu uji komparatif 2 mean tidak berpasangan yaitu non-parametrik *Mann-Whitney*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Percentase
Usia		
46-55 Tahun	18	90%
56-65 Tahun	2	10%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	15%
Perempuan	17	85%
Pendidikan		
SD	10	50%
SMP	5	25%
SMA	5	25%
Pekerjaan		
Bekerja	12	60%
Tidak Bekerja	8	40%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel dengan jumlah responden 20 orang pasien hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bilato, berdasarkan usia responden yang terbanyak yaitu usia 46-55 tahun sebanyak 18 orang (90%), berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak yaitu perempuan sebanyak 17 orang (85%), berdasarkan pendidikan yang terbanyak yaitu pendidikan SD sebanyak 10 orang (50%), berdasarkan pekerjaan yang terbanyak yaitu bekerja 8 orang (60%).

Analisis Univariat Pre-Post Test

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden yang dilakukan analisis univariat pre test pada kelompokintervensi yaitu didapatkan ansietas ringan sebanyak 6 responden (30%) dan

ansietas sedang 4 responen (20%), serta kelompok kontrol didapatkan ansietas ringan sebanyak 6 responden (30%) dan ansietas sedang 4 responen (20%). Pada analisis univariat post test kelompok intervensi didapatkan tingkat ansietas normal sebanyak 6 responden (30%) dan ansietas ringan 4 responen (20%), sedangkan kelompok kontrol didapatkan yaitu ansietas ringan sebanyak 5 responden (25%), ansietas sedang 4 responen (20%), serta ansietas berat 1 responden (5%).

Tabel 2. Analisis Univariat Ansietas Pre-Test

Ansietas Pre Test	Frekuensi	Presentase
Kelompok Intervensi		
Ringan	6	30%
Sedang	4	20%
Kelompok Kontrol		
Ringan	6	30%
Sedang	4	20%
Total	20	100%
Ansietas Post Test		
Kelompok Intervensi		
Normal	6	30%
Ringan	4	20%
Kelompok Kontrol		
Ringan	5	25%
Sedang	4	20%
Berat	1	5%
Total	20	100%

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Bivariat Ansietas Pre dan Post Intervensi

Ansietas	Variabel	Mean Rank	N	Sum of Rank	P-Value
Intervensi		6,50	10	65,0	0,001
Kontrol		14,50	10	145,0	

Pada penelitian ini sampel bersifat homogen dan uji normalitas *saphirowilk* menunjukkan data berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi 0,003. Untuk itu uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah non-parametrik *Mann-Whitney*. Berdasarkan analisis statistic pada ansietas kelompok intervensi memiliki mean rank 6,50 dengan sum of rank 65,0 serta untuk kelompok kontrol memiliki mean rank 14,50 dengan sum of rank 145,0. Hasil statistik non parametrik *Mann-Whitney* didapatkan hasil pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lemon terhadap perubahan tingkat ansietas pada pasien hipertensi adalah $p-value = 0,001$ dimana $< 0,05$ yang artinya kelompok intervensi yang dilakukan terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol tanpa intervensi yang tidak memiliki pengaruh dalam perubahan tingkat ansietas.

PEMBAHASAN

Menurut (Kusumastiwi et al., 2019) mayoritas pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta berada direntang usia 46 hingga 55 tahun. Berdasarkan

kategori usia menurut Depkes RI membagi masa dewasa awal dimulai dari usia 26 hingga 35 tahun, dewasa akhir adalah dimulai dari usia 36 hingga 45 tahun, lansia awal adalah dimulai dari usia 46 hingga 55 tahun dan masa lansia akhir adalah dimulai dari usia 56 hingga 65 tahun, dan lansia atas lebih dari usia 65 tahun. Pada Lansia elastisitas arteri mengalami penurunan sehingga arteri menjadi lebih kaku dan kurang mampu merespons tekanan darah sistolik, selain itu oleh karena dinding pembuluh darah tidak mampu ber retraksi atau kembali ke posisi semula dengan kelenturan yang sama saat terjadi penurunan tekanan menyebabkan tekanan diastolik juga ikut meningkat.

Pada karakteristik responden berdasarkan usia, peneliti memiliki dewasa awal – lansia akhir. Hasil penelitian berdasarkan usia terdapat Lansia sebanyak 22 responden (40.0%), dewasa akhir 20 responden (36.3%), dan dewasa awal 13 responden (23.7%). Disaat usia 45 hingga 59 tahun ini merupakan awal mula individu bisa mengalami banyak penyakit regenerative yang datang, penyakit kronis yang bisa dialami salah satunya hipertensi. Faktor umur merupakan faktor penyebab hipertensi yang tidak dapat dikontrol. Seiring dengan bertambahnya usia, terjadi perubahan struktur pada pembuluh darah besar yang berubah menjadi lebih sempit dan kaku dan sebagai akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Pasien Lansia lebih sering mengalami perubahan abnormalitas anatomi fisiologi mulai menimbulkan kerusakan organ pada usia menengah maupun usia lanjut. Oleh karena itu, pada wanita usia menopause, insiden hipertensi meningkat 5 kali lipat (Azzahra & Sumrahadi, 2022).

Pasien hipertensi lebih banyak pada kelompok usia lansia akhir. Pasien umumnya merasa terganggu dengan gejala yang tidak sembuh melalui pengobatan sederhana yang dilakukan oleh pasien sendiri. Pasien kemudian melakukan pemeriksaan atas kesadaran terhadap kondisi yang sering muncul dan memutuskan untuk melakukan pemeriksaan di Puskesmas Sikumana. Selain dikarenakan kesadaran sendiri, kegiatan skrining juga membantu menjaring lansia yang berisiko menderita penyakit tidak menular lainnya. Pasien dengan usia lansia dicatat oleh petugas kesehatan selanjutnya diikutsertakan pada kegiatan seperti posyandu lansia sebagai upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Kesadaran pasien dan anggota keluarga untuk melakukan pemeriksaan dilihat dari catatan status pasien yang terrekam dalam dokumen puskesmas. Pasien yang mengikuti kegiatan posyandu lansia dianggap membutuhkan pemeriksaan lebih, diarahkan ke puskesmas untuk mendapatkan perawatan yang lebih lanjut (Naba et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh (A et al., 2022) yaitu karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin, didapat data jenis kelamin Perempuan memiliki jumlah terbanyak yaitu 69 responden (70,4 %) dibandingkan yang berjenis kelamin Laki-laki jumlahnya lebih sedikit yaitu 29 responden (29,5 %). Jenis kelamin adalah faktor risiko yang tidak dapat diubah, prevalensi hipertensi pada perempuan naik, setelah usia 65 tahun, akibat faktor hormonal pada perempuan kejadian hipertensi lebih tinggi dari pada laki-laki. Hal ini juga berkaitan dengan karakteristik usia yang terkena hipertensi yaitu kategori 41-50 tahun menduduki angka tertinggi di wilayah kelurahan Medan Tenggara. Dari observasi yang dilakukan secara langsung, dengan mewawancarai masyarakat di wilayah kelurahan Medan Tenggara, perempuan yang sudah menopause dan lanjut usia lebih banyak yang terkena hipertensi, yang umurnya berkisar diatas 40 tahun.

Jenis kelamin termasuk salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya Hipertensi. Perempuan cenderung lebih berisiko terkena Hipertensi. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki kolesterol yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan juga terdapat perbedaan dalam melakukan semua aktivitas dan gaya hidup sehari-hari yang sangat mempengaruhi kejadian Hipertensi. Jumlah lemak pada laki-laki 15-20% dari berat badan sedangkan perempuan 20-25% dari berat badan. Jadi peningkatan kadar lemak pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga faktor terjadinya diabetes mellitus pada perempuan 3-7 kali lebih tinggi

dibandingkan pada laki-laki yaitu 2-3 kali (Gunawan & Rahmawati, 2021) Pendidikan terakhir yaitu SMA/SMK sebanyak 31 orang (56.4%), perguruan tinggi 12 orang (21.8%), SD 8 orang (14.5%), dan SMP 4 orang (7.3%). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka makin luas wawasan sehingga makin mudah menerima informasi yang bermanfaat. Sehingga seseorang yang berpendidikan tinggi cenderung lebih mudah untuk menerima informasi dan pengetahuan tentang hipertensi(Azzahra & Sumrahadi, 2022)

Penelitian lain oleh (Sinaga, 2022) dimana berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 100 responden Hipertensi di Poli Interna RSUP. H. Adam Pendidikan kurang mempengaruhi dalam mengenai Hipertensi dikarenakan adanya kurang peduli terhadap kesehatan dan masalah penyakit yang diderita oleh responden yang dimana rata-rata responden memiliki pendidikan SMA maka seharusnya semakin tinggi informasi yang dimilikinya. Penderita Hipertensi akan lebih rentan terkena diusia yang semakin tua dibanding dengan usia yang masih muda dikarenakan imunitas tubuh yang sudah semakin menurun dan aktivitas yang terbatas disamping usia tua menjadikan seseorang itu tidak lagi produktif dalam bekerja dan ini menjadi pemikiran yang mempengaruhi kondisi kesehatannya.

Penelitian oleh (Maulidina, 2019) Hubungan pekerjaan dengan kejadian hipertensi (PTM) menunjukkan yang tidak bekerja (67,2%) lebih banyak mengalami hipertensi daripada responden yang bekerja (36,7%). Hasil Uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi (p value = 0,001). Hasil perhitungan Prevalensi Rasio (PR) menunjukkan responden yang tidak bekerja berpeluang 1,830 kali mengalami hipertensi daripada responden yang bekerja (95% CI 1,307 – 2,562). Penelitian yang dilakukan oleh (Arania et al., 2021) dimana hasil penelitian yaitu terdapat hubungan bermakna antara status pekerjaan dengan penyakit hipertensi di RSUD Depok dengan diperoleh nilai p -value = 0.000. Berdasarkan jenis pekerjaan dimana seseorang yang memiliki kegiatan atau pekerjaan sehari-hari yang tinggi dengan aktivitas fisik yang kurang, jadwal makan dan tidur tidak teratur menjadi faktor resiko dalam meningkatnya penyakit hipertensi.

Analisis Univariat Pre-Post Intervensi

Pada analisis univariat pre-test ini menunjukkan bahwa responden dengan hipertensi memiliki tingkat ansietas yang berbeda yaitu sedang dan ringan. Responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol telah dibagi berdasarkan tingkat homogenitas kategori ansietas, sehingga pengukuran intervensi dapat diketahui secara langsung. Kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki tingkat ansietas sama yaitu 6 responden dengan ansietas ringan. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil skrining responden dalam waktu tertentu takut tanpa alasan yang jelas dan takut terhambat terhadap tugas yang tidak bisa diselesaikan. Sedangkan pada kelompok 2 responden dengan tingkat ansietas sedang cenderung cemas berlebihan dalam kondisi tertentu serta sering mengalami kelelahan tanpa sebab.

Pada analisis univariat post-test kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat ansietas yaitu menjadi 6 responden normal dan 2 responden ansietas ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien. Terapi relaksasi Benson, yang melibatkan teknik pernapasan dalam dan meditasi, dapat membantu menurunkan stres dan meningkatkan relaksasi. Aromaterapi lemon, yang dikenal memiliki sifat menenangkan dan menyegarkan, juga berperan dalam mengurangi kecemasan. Kombinasi kedua terapi ini memberikan efek sinergis yang meningkatkan efektivitas intervensi dalam mengatasi ansietas. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan tingkat ansietas hal ini disebabkan oleh tidak adanya intervensi sehingga tidak mendapatkan manfaat dari terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon. Tanpa intervensi ini, tingkat ansietas dalam kelompok kontrol tetap stagnan karena mereka tidak mendapatkan stimulus tambahan yang dapat membantu mengurangi ansietas mereka.

Kecemasan ringan cenderung dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari, masih waspada serta persepsinya meluas. Meskipun hanya menderita kecemasan ringan, namun harus diperhatikan karena dapat meningkatkan kecemasannya jika suatu saat mengalami ketegangan dalam hidupnya. Kecemasan sedang mengakibatkan individu lebih fokus pada pikirannya dan terjadi penyempitan persepsi namun masih bisa mengikuti perintah apabila diarahkan. Kecemasan berat mengakibatkan persepsi sangat menyempit, tidak berpikir akan hal lain dan perlu banyak arahan untuk bisa lebih fokus. Sedangkan kecemasan panik sudah mengakibatkan individu tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri, terjadi peningkatan aktivasi motorik dan menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain(Sari & Kurniawati, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan (Kati et al., 2018) menunjukkan kecemasan sedang banyak ditemukan pada pasien hipertensi dan hanya selisih 3 orang dengan kecemasan ringan. Pasien hanya fokus pada urusan yang akan dilakukan dengan segera termasuk mempersempit pandangan perceptual sehingga apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan menjadi lebih sempit. Pasien akan fokus pada sumber kecemasan yang dihadapi mulai membuat perencanaan tetapi dia masih dapat melakukan hal lain jika menginginkan untuk melakukan hal lain tersebut. Hal ini berada di antara kecemasan ringan dan berat. Pasien sendiri, orang terdekat, dan tenaga medis harus mulai waspada pada tingkatan ini. Pada tahap ini gejala fisik juga mulai muncul, diberikan obat antidepresan, lakukan psikoterapi untuk mengurangi kecemasan pada pasien, pantau keadaan pasien, dan berikan terapi simptomatik jika diperlukan.

Penelitian oleh (Pratiwi & Samiasih, 2022) yang melakukan penelitian tentang kecemasan pada penyakit jantung menunjukkan pada pasien Acute Myocardial Infarction (AMI), diperoleh hasil dominan yang dirasakan oleh pasien sebelum dilakukan terapi benson. Gejala dominan berupa perasaan ansietas, merasakan cemas, pikiran takut serta mudah marah. Muncul adanya respon tubuh akibat kecemasan pada pasien mengalami Acute Myocardial Infarction (AMI). Relaksasi Benson merupakan alternatif relaksasi untuk menangani kegiatan mental serta menjauhkan pikiran negatif Terpusat terhadap pencipta yang dapat dicapai dengan pemusatan pikiran.

Seseorang yang telah lama menderita hipertensi mungkin akan mengalami tingkat kecemasan yang signifikan. Hipertensi yang memerlukan pengobatan jangka panjang dapat menjadi beban emosional, mengingat pasien harus secara rutin mengonsumsi obat-obatan yang mungkin memiliki efek samping. Kekhawatiran mengenai risiko komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, atau gagal ginjal juga dapat menambah kecemasan, karena komplikasi tersebut dapat memperburuk kondisi kesehatan dan mengancam nyawa. Selain itu, pengetahuan bahwa hipertensi dapat memperpendek usia memperparah kecemasan, terutama ketika kualitas hidup terpengaruh akibat pembatasan aktivitas fisik dan sosial yang diperlukan untuk mengelola kondisi tersebut. Semua faktor ini berkontribusi pada meningkatnya kecemasan pada penderita hipertensi jangka panjang(Suciana et al., 2020).

Penelitian lain yaitu oleh (Avelina & Natalia, 2020) dimana hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pasien hipertensi diperoleh data dari 40 responden sebagian besar berada dalam kategori kecemasan berat yaitu 31 responden (77,5%), 6 responden (15%) berada dalam kategori kecemasan sedang dan 3 responden (7,5%) berada dalam kategori kecemasan ringan. Kecemasan merupakan perwujudan dari berbagai emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin. Kondisi tersebut membutuhkan penyelesaian yang tepat sehingga individu akan merasa aman. Namun, pada kenyataannya tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan baik oleh individu bahkan ada yang cenderung dihindari. Situasi ini menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dalam bentuk perasaan gelisah, takut atau bersalah. Penelitian oleh (PARDOSI et al., 2023) dimana Hasil Analisa rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 24.05 dan rata-rata skor kecemasan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 18.75.

Sedangkan rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 24.50 dan rata-rata skor kecemasan setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 22.20. Sehingga didapat selisih skor rata-rata sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi adalah 5.3 dan selisih skor rata-rata sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol adalah 2.3. Sehingga dari selisih skor kecemasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson lebih efektif dan lebih berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada lansia dibandingkan dengan relaksasi napas dalam.

Penelitian yang dilakukan oleh (Astaria et al., 2024) yang melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi benson terhadap fatigue yang menyebabkan kecemasan menunjukkan nilai rerata (mean) pre-test pada kelompok intervensi (19.9578) sedikit lebih rendah dibandingkan nilai rerata pada pre-test kelompok kontrol (20.1422). Hal ini juga didapati pada nilai rerata post-test kelompok intervensi (30.1928) lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rerata post-test kelompok kontrol (19.3683). Berdasarkan tabel tersebut didapatkan kesimpulan bahwa pada kelompok intervensi pre-test sebelum diberikan perlakuan, rata-rata responden berada di rerata 19.9578, dan pada post-test setelah diberikan perlakuan, rata-rata responden sudah berada di nilai 30.1928. Sedangkan pada kelompok kontrol pre-test berada di rerata 20.1422, dan pada post-test kelompok kontrol berada di rerata 19.3683.

Penelitian sejalan oleh (Agustin et al., 2020) dimana pasien hemodialisa sering mengalami berbagai tingkat kecemasan akibat tekanan yang dirasakan dari penyakit kronik dan prosedur pengobatan yang berulang. Penelitian menunjukkan bahwa minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi memiliki efek menenangkan dan dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Aromaterapi bekerja dengan cara merangsang sistem limbik di otak, yang mengontrol emosi, sehingga membantu pasien merasa lebih rileks dan tenang. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung penggunaan aromaterapi sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa. Penggunaan aromaterapi tidak hanya meningkatkan kualitas hidup pasien dengan mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang penting dalam pengelolaan penyakit kronik.

Analisis Bivariat

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon secara efektif menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Dengan kata lain, intervensi tersebut memberikan efek positif yang signifikan dalam mengurangi ansietas pada pasien hipertensi, sementara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi tidak menunjukkan perubahan berarti dalam tingkat ansietas mereka. Temuan ini mendukung penggunaan kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon sebagai pendekatan yang efektif untuk mengelola dan menurunkan ansietas, terutama pada pasien dengan kondisi hipertensi.

Hasil intervensi pada pasien dengan ansietas menunjukkan adanya pengaruh signifikan manfaat positif oleh relaksasi benson dan aromaterapi lemon. Pada kelompok intervensi pasien 1-6 mengalami ansietas ringan dan pasien 7-10 mengalami ansietas sedang pada awal test. Gejala ansietas yang dialami responden antara lain cemas berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega bila situasi/hal itu berakhir, kelelahan, serta khawatir dengan situasi saat diri yang memungkinkan menjadi panik dan memermalukan diri responden dengan gejala yang sering dirasakan. Setelah dilakukan intervensi relaksasi benson dan aromaterapi lemon menunjukkan perubahan ansietas yaitu pasien 1-6 mengalami penurunan tingkat ansietas menjadi normal dan pasien 7-10 menjadi ansietas ringan. Hal ini terjadi karena gejala ansietas yang dialami responden berkurang yaitu intensitas cemas berlebihan dalam suatu situasi mulai berkurang dan dirasakan kadang-kadang serta gejala khawatir dengan situasi yang menjadi panik sudah mulai berkurang.

Pada kelompok intervensi dilakukan evaluasi dalam bentuk pengkajian ansietas pada 3 hari intervensi. Hasil yang didapatkan pada responden 1-10 untuk hari ke-1 pasien 1-6 mengalami ansietas ringan dan pasien 7-10 mengalami ansietas sedang. Pada hari ke-2 dilakukan intervensi hasil pengkajian ansietas mengalami perubahan yaitu pada pasien 1-3 sudah turun menjadi Normal, pasien 4-6 masih dalam kategori ansietas ringan, pasien 7 turun menjadi ansietas ringan, serta 8-10 masih dalam ansietas sedang. Pada hari ke-3 kelompok intervensi secara keseluruhan mengalami penurunan intervensi yaitu pasien 1-6 mengalami penurunan tingkat ansietas menjadi normal dan pasien 7-10 menjadi ansietas ringan.

Sedangkan pada kelompok kontrol pre test pasien 11-16 mengalami kondisi yang sama dengan intervensi yaitu memiliki kategori ansietas ringan dan 17-20 dengan ansietas sedang. Gejala yang dialami responden hampir serupa dengan kelompok intervensi pre test yaitu cemas berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega bila situasi/hal itu berakhir, kelelahan, serta khawatir dengan situasi saat diri yang memungkinkan menjadi panik dan mempermalukan diri responden. Pada post tes dilakukan pengukuran kembali pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perubahan pada tingkat kecemasan responden. Namun pada responden nomor 17 mengalami peningkatan ansietas yang awalnya sedang menjadi berat. Hal ini dikarenakan intensitas gejala cemas berlebihan dalam suatu situasi meningkat menjadi sangat sering dan ketakutan tanpa alasan yang jelas juga ikut meningkat menjadi sering, hal ini yang menjadi pemicu tingkat kecemasan responden tersebut.

Pada kelompok kontrol dilakukan pemantauan dan evaluasi yang sama seperti kelompok intervensi dalam bentuk pengkajian ansietas pada 3 hari. Hasil yang didapatkan pada responden hari ke-1 pasien 11-16 mengalami kondisi yang sama dengan intervensi yaitu memiliki kategori ansietas ringan dan 17-20 dengan ansietas sedang. Pada hari ke-2 dilakukan pengkajian ansietas dimana mengalami belum terlihat perubahan yaitu pada pasien 11-16 memiliki kategori ansietas ringan dan pasien 17-20 dengan ansietas sedang. Pada hari ke-3 kelompok kontrol secara keseluruhan tidak mengalami penurunan intervensi yaitu pasien 11-16 tetap memiliki kategori ansietas ringan dan pasien 18,19, dan 20 dengan ansietas sedang, serta pasien 17 mengalami peningkatan ansietas yang awalnya sedang menjadi berat.

Penelitian ini sejalan dengan (Agustin et al., 2020) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Evidence-Based Nursing (EBN) dengan intervensi relaksasi Benson secara signifikan mengurangi kecemasan pada responden. Skor rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 9.85, dan hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan ($p<0,05$) dalam skor kecemasan setelah intervensi. Ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi Benson melibatkan pernapasan dalam dan meditasi, yang membantu menenangkan sistem saraf dan merangsang aktivitas gelombang alpha di otak. Gelombang alpha ini terkait dengan kondisi relaksasi dan ketenangan, dan sering dikaitkan dengan perasaan gembira dan nyaman. Aktivitas gelombang alpha ini membantu menurunkan tingkat stres dan mengurangi gejala depresi. Selain itu, selama relaksasi, kelenjar pituitari di otak merespons dengan menghasilkan hormon-hormon yang menenangkan, seperti endorfin dan encephalin.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sisy Rizkia Putri, 2020) dengan hasil uji Wilcoxon pada penelitian ini menunjukkan nilai (p) sebesar 0,000, yang berarti $p < 0,05$. Nilai ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi Benson. Uji Wilcoxon, yang merupakan tes non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan dua kondisi yang saling berhubungan pada data yang tidak berdistribusi normal, membuktikan bahwa perbedaan yang ditemukan tidak terjadi secara kebetulan. Dalam konteks penelitian ini, hasil p -value yang sangat rendah menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson secara efektif mengurangi kecemasan pada pasien yang menderita katarak. Sebelum intervensi, pasien mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi, yang bisa disebabkan oleh ketidaknyamanan visual dan kekhawatiran terkait dengan kondisi katarak

mereka.

Penelitian serupa dengan tujuan penurunan tingkat kecemasan namun pada kriteria pasien yang berbeda yaitu pada pre operasi sectio caesare dilakukan oleh (Alhayyu et al., 2020). Dimana berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil uji Wilcoxon pengaruh aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Sectio Caesarea dengan nilai p value $0,000 < 0,05$, maka Ho ditolak berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Soeratno Gemolong. Kandungan utama yang terdapat dari minyak esensial lemon adalah Limonena yang memiliki manfaat sebagai mentally, stimulating, antitheatmatic, antispasmodic, hypotensive, antistres dan sedative. Kedua yaitu aromaterapi lemon bekerja melalui proses penciuman yang terletak dibelakang hidung sehingga mempercepat obat untuk di absorpsi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sayekti, 2021) dengan hasil evaluasi menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson yang dipadukan dengan aromaterapi lemon berhasil menurunkan tingkat ansietas pasien secara signifikan. Menggunakan kuisioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS), ditemukan bahwa skor ansietas pasien menurun dari nilai awal 14 menjadi 5 setelah intervensi, dengan rata-rata penurunan mencapai skor 9. Penurunan skor ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dan aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi kecemasan, dengan banyak pasien mencapai skor ansietas di bawah batas normal (< 7), yang mengindikasikan perbaikan yang signifikan dalam kondisi mereka.

KESIMPULAN

Kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon secara efektif menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi. Penelitian ini menekankan perlunya pendekatan terapi komplementer dalam pengelolaan kecemasan pada pasien hipertensi, terutama mengingat beban emosional yang terkait dengan kondisi kronis dan pengobatan jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Departemen Stase Jiwa atas bimbingan dan dukungan selama penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Bilato beserta staf yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian. Tidak lupa penulis sampaikan apresiasi kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Agustin, A., Hudiyawati, D., & Purnama, P. A. (2020). Pengaruh aroma terapi inhalasi terhadap kecemasan pasien hemodialisa. *Juornal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan*, 2012, 16–24.
- Alhayyu, A. D., Ekacahyaningtyas, M., & Vioneery, D. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon Linn) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Dr. Soeratno Gemolong. *Nursing Study of Undergraduate Program Faculty of Health and Sciences Kusuma Husada Surakarta University*, 40(1), 2–9.
- Arania, R., Triwahyuni, T., Prasetya, T., & Cahyani, S. D. (2021). Hubungan Antara Pekerjaan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo

- Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 163–169. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4110>
- Astaria, W., Oktarina, Y., & Nurhusna. (2024). *Aromaterapi Terhadap Tingkat Fatigue Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Ruang Rawat Inap*. 8, 1820–1824.
- Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, VII(1), 21–31.
- Azzahra, E. F., & Sumrahadi. (2022). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Dan Kepatuhan Minum Obat Di Rt.003 Jl Legoso Ciputat Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(2), 90–103.
- Barabady, A., Baghdassarians, A., Memary, E., Yazdani, A., Barabady, A., & Sayadi, S. (2020). *Effect of benson's relaxation technique on propofol consumption and preoperative anxiety of patients undergoing cataract surgery*. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 10(3), 1–6. <https://doi.org/10.5812/aapm.100703>
- Gunawan, S., & Rahmawati, R. (2021). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Hipertensi dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Tugu Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2019. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 6(1), 15–22. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v6i1.5829>
- Kati, R. K., Opod, H., & Pali, C. (2018). Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu. *Jurnal E-Biomedik*, 6(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.6.1.2018.18679>
- Kemenkes RI. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Kristianto, A. D., & Hastuti, W. (2022). Penerapan Aroma Terapi Lemon Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea*. *Jurnal Nursing Update*. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/1716>
- Kusumastiwi, T., Suryani, L., & P, D. A. (2019). Meningkatkan Kesehatan Mental Penderita Diabetes Melitus di Komunitas dengan Kegiatan Kelompok Swabantu (Self Help Group). *Jurnal Surya Masyarakat*, 1(2), 92. <https://doi.org/10.26714/jsm.1.2.2019.92-98>
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Naba, O. S., Adu, A. A., & Tedju Hinga, I. A. (2021). Gambaran Karakteristik Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 186–194. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i2.3468>
- Nurfitri, Safruddin, & Akbar Asfar. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpanang Baru. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 139–148. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991>
- Pardosi, S., Buston, E., Nugroho, N., Donsu, J. D., & Ekwantini, R. D. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Tresna Werdha Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 457–462. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5177>
- Pratiwi, A., & Samiasih, A. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pasien Pre Operasi Bedah Mulut (Gingivektomy) yang Mengalami Kecemasan. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10248>
- Santika, E. F. (2024). *Prevalensi Hipertensi Indonesia Turun Jadi 30,8% pada 2023*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/07/05/prevalensi-hipertensi-indonesia->

- turun-jadi-308-pada-2023
- Sari, & Kurniawati. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi:Literature Review. *Urecol*, 7, 408–414. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/2092/2055>
- Sayekti, C. (2021). Analisis Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aroma Terapi Lemon Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karangkobar Banjarnegara. In *Universitas Muhammadiyah Gombong* (Vol. 140, Issue 1). http://dspace.ucu.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo_de_Titulacion.pdf <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf> <http://dx.doi.org/10.1016/j.fishres.2013.04.005> <https://doi.org/10.1038/s41598-018-0182-1>
- Septianingsih, D. gita. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Samata. *Universitas Islam Negeri Alauddin*, 8, 111.
- Sinaga, M. (2022). Gambaran Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit RSUP Haji Adam Malik Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(2), 681–688.
- Sisy Rizkia Putri. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah Pasien Pra Pembedahan Katarak. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- WHO. (2021). *Hypertension*.