



## Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi

<sup>1</sup>Syakila Zaini, <sup>2</sup>Ady Irawan, <sup>1</sup>Totok Wahyudi

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

### How to cite (APA)

Zaini, S., Irawan, A., & Wahyudi, T. (2025). Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi. *Journal of Health Research Science*, 5(01), 58-63. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v5i1.1557>

### History

Received: 2 April 2025

Accepted: 3 Mei 2025

Published: 3 Juni 2025

### Corresponding Author

Ady Irawan, Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta;

[ady\\_irawan@udb.ac.id](mailto:ady_irawan@udb.ac.id)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kasus hipertensi di Desa Jetis Kecamatan Bandungan yang terus meningkat sehingga perlu adanya pemberian terapi non farmakologi untuk penurunan tekanan darah. Upaya penanganan hipertensi dengan terapi obat dan non obat, salah satunya relaksasi benson. Relaksasi benson mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping. Tujuan penelitian mengetahui efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jetis.

**Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan quasy eksperimental dengan bentuk nonequivalent control group. Subjek peneliti sebanyak 40 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kriteria inklusi penelitian ini memiliki tekanan darah sistol >140 mmHg, diastole >80 mmHg, responden kategori dewasa (19-44 tahun), tidak mengkonsumsi obat antihipertensi. Analisis data menggunakan uji nonparametrik uji wilcoxon.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jetis dengan nilai p value  $0.000 < 0.05$ .

**Kesimpulan:** adanya efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jetis sehingga bisa diaplikasikan secara mandiri kepada responden.

**Kata Kunci:** Terapi, relaksasi benson, penurunan tekanan darah, dewasa, hipertensi

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension cases in Jetis Village, Bandungan Subdistrict continue to increase, so it is necessary to provide non-pharmacological therapy to reduce blood pressure. Efforts to treat hypertension with drug and non-drug therapies, one of which is benson relaxation. Benson relaxation is easy to do and does not cause side effects. The purpose of the study was to determine the effectiveness of benson relaxation therapy on lowering blood pressure in hypertensive patients in Jetis Village.

**Methods:** This type of research uses quasy experimental with the form of nonequivalent control group. The research subjects were 40 respondents who were divided into experimental groups and control groups. The inclusion criteria of this study had systolic blood pressure > 140 mmHg, diastole > 80 mmHg, adult category respondents (19-44 years), not taking antihypertensive drugs. Data analysis using nonparametric test wilcoxon test.

**Results:** The results showed the effectiveness of benson relaxation therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients in Jetis Village with a p value of  $0.000 < 0.05$ .

**Conclusion:** the effectiveness of benson relaxation therapy on lowering blood pressure in hypertensive patients in Jetis Village.

**Keywords:** Therapy, benson relaxation, blood pressure reduction, adults, hypertension

## Pendahuluan

Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg selama dua kali pemeriksaan dalam waktu lima menit dengan kondisi cukup istirahat atau tenang dikenal sebagai hipertensi (Selvi Irfani Nur Rahmah, Iftitah Noer Safitri, 2025). Hipertensi sering disebut the silent killer disease karena penyakit pembunuh, di mana penderita tidak menyadari bahwa dia mengidap hipertensi dan datang ke dokter hanya setelah mengakibatkan kelainan organ (Kusuma et al., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa Hipertensi saat ini terjadi pada 22% dari populasi global, dengan Afrika menempati urutan pertama dengan 27% dan Asia Tenggara menempati urutan kedua dengan 25% (Moonti et al., 2024). Data dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) bahwa pada 2019, 45,6% orang dewasa di Indonesia berusia 55-64 tahun, 58,9% orang dewasa berusia 65-74 tahun, dan 62,6% orang dewasa berusia lebih dari 75 tahun (Moh Dimas Aqil Firdaus, Rudiyanto, 2024). berdasarkan data pelayanan kesehatan untuk penderita hipertensi di Kota Semarang pada tahun 2022, jumlah wanita mencapai 161.877 (56 %) dan laki-laki 129.033 (44%) (Cahyadi & Rejeki, 2024).

Banyaknya komplikasi terjadi pada penderita hipertensi yang dapat menyebabkan menyebabkan kerusakan arteri sampai terjadi kematian (Yulendasari & Djamaludin, 2021). Dengan penatalaksanaan non farmakologis dengan Relaksasi, metode non-farmakologi untuk mengobati hipertensi, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan tekanan darah, dan pengaturan pernafasan (Nurjanah et al., 2022).

Saat ini berbagai metode relaksasi terus dikembangkan salah satunya adalah teknik relaksasi Benson maka keunggulan teknik relaksasi Benson dibandingkan dengan metode lain bahwa latihan ini lebih mudah dilakukan dalam kondisi apa pun, tidak memiliki efek samping, tidak membutuhkan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah, selain itu relaksasi ini berpusat pada ungkapan tertentu yang diucapkan dengan ritme yang teratur dan dengan sikap pasrah (Simahati, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Jentis tahun 2024 didapatkan hasil penderita hipertensi sebanyak sebanyak 985 jiwa. Hasil wawancara peneliti di Posbindu Desa Jetis pada Januari 2024 sejumlah 530 orang kategori dewasa yang aktif di Posbindu Desa Jetis.

Puskesmas Bandungan melakukan upaya untuk mengobati hipertensi dengan melakukan pemeriksaan rutin seperti melakukan tes tekanan darah dan memberikan penyuluhan di Posbindu di setiap Desa namun tidak ada terapi relaksasi Benson yang diberikan kepada orang dewasa. Pemberian terapi relaksasi benson dengan pengukuran tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer manual sebagai upaya untuk mencegah komplikasi belum pernah diterapkan di Posbindu Desa Jetis.

Pengobatan hipertensi termasuk terapi obat dan non-obat, termasuk relaksasi Benson yang aman dan mudah digunakan. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jetis. Peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi" berdasarkan latar belakang dan fenomena dari studi pendahuluan yang dilakukan.

## Metode

Jenis penelitian ini menggunakan *quasy eksperimental* dengan bentuk *nonequivalent control group*. Subjek peneliti sebanyak 40 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yakni memiliki tekanan darah sistol >140 mmHg, diastole >80 mmHg, responden kategori dewasa (19-44 tahun), tidak mengkonsumsi obat antihipertensi.

Penelitian dilakukan selama 2 minggu dengan alur penelitian : peneliti melakukan pengurusan izin penelitian di Desa Jetis dengan nomor surat 187/DT/V/UDB/2024, melakukan BHSP dengan calon responden yang didampingi oleh kader Desa Jetis selama 2 hari, setelah melakukan BHSP kemudian peneliti melakukan

skrining responden sesuai dengan kriteria inklusi. Proses pemberian terapi relaksasi benson dilakukan selama 1 minggu dengan pre dan post dilakukan pengukuran tekanan darah.

Analisis univariat yang digunakan yakni menunjukkan rata-rata tekanan darah pretest

pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini Analisa data menggunakan uji nonparametrik uji wilcoxon.

## Hasil

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Rata-rata tekanan darah pretest pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Variabel	Sebelum (pretest)	Sesudah (posttest)
Kelompok Kontrol		
Sistolik (Mean±SD) (Rentang)	(156,40 ±13,469) (141-200)	(152,75±10,852) (139-187)
Diastolik (Mean±SD) (Rentang)	(91,80±4,629) (90-110)	(86,30±3,585) (79-94)
Kelompok Eksperimen		
Sistolik (Mean±SD) (Rentang)	(158,95±17,981) (140-200)	(146,60±16,816) (125-186)
Diastolik (Mean±SD) (Rentang)	(93,55±4,310) (90-104)	(82,60±6,636) (73-99)

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan rata-rata tekanan darah pretest pada kelompok kontrol adalah 156,40/91,80 mmHg dan rata-rata tekanan darah posttest pada kelompok kontrol adalah 152,75/86,30 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah pada kelompok

eksperimen sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi benson adalah 158,95/93,55 mmHg dan rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson adalah 146,60/82,60 mmHg.

### Analisis Bivariat

**Tabel 2. Perbedaan Pengaruh Tehnik relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Dewasa Hipertensi**

	Variabel	Mean	SD	Sign	Interpretasi
Kelompok Eksperimen	Pre sistole	158,95	17,981	0,000	Ada Pengaruh
	Post sistole	146,60	16,816		
	Pre diastole	93,55	4,310	0,000	Ada Pengaruh
	Post diastole	82,60	6,636		
Kelompok Kontrol	Pre sistole	156,40	13,469	0,001	Ada Pengaruh
	Post sistole	152,75	10,852		

Pre diastol	91,80	4,629	0,000	Ada Pengaruh
Post diastol	86,30	3,585		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok eksperimen dengan  $p$  value  $0.000 < 0.05$  dan pada kelompok kontrol dengan  $p$  value  $0.000 < 0.05$ , terbukti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat ada perbedaan yang bermakna pada tekanan darah

### Pembahasan

Hasil analisis univariat tentang rata-rata tekanan darah pretest pada kelompok kontrol adalah 156,40/91,80 mmHg dan rata-rata tekanan darah posttest pada kelompok kontrol adalah 152,75/86,30 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi benson adalah 158,95/93,55 mmHg dan rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson adalah 146,60/82,60 mmHg. Hal ini disebabkan oleh cara metode relaksasi Benson bekerja: dia berkonsentrasi pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur, sambil menarik nafas dalam dan pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa (Kusuma et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian (Yulendasari & Djamaludin, 2021) bahwa Tekanan darah rata-rata kelompok intervensi sebelum pengujian relaksasi Benson adalah 151,38/95,75 mmHg dengan standar deviasi 5,73/3,00 mmHg. Tekanan darah sistolik minimum adalah 142 mmHg, maksimum 162 mmHg, dan tekanan diastolik minimum adalah 90 mmHg, maksimum 100 mmHg. Tekanan darah rata-rata kelompok kontrol pengukuran awal (pre-test) adalah 149,88/94,50 mmHg dengan standar deviasi 5,73/3,00 mmHg.

Tekanan darah melewati batas normal sistolik dikenal sebagai hipertensi, penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi di masyarakat sekitar dan dapat disebabkan oleh banyak factor (Simahati, 2024). Hal yang menjadi factor dalam penurunan tekanan darah yakni usia karna faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena resiko hipertensi meningkat

penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi benson. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang dirumuskan yaitu adanya efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jetis.

dengan bertambahnya usia. Risiko hipertensi yang terkait dengan faktor usia sebagian besar dikaitkan dengan hipertensi systole terisolasi dan dihubungkan dengan resistensi pembuluh darah perifer (hambatan aliran darah dalam pembuluh darah perifer) dalam arteri (Febriyanti et al., 2021).

Hasil penelitian dari analisis bivariat menunjukkan nilai hasil uji wilcoxon pada kelompok eksperimen dengan  $p$  value  $0.000 < 0.05$  dan pada kelompok kontrol dengan  $p$  value  $0.000 < 0.05$  yang berarti ada Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Jetis. Hal ini sejalan dengan penelitian (Adelia Qusnul Khotimah & Eska Dwi Prajayanti, 2024) bahwa pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah: uji paried t-test menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dan pengobatan farmakologis diberikan kepada pasien hipertensi lanjut usia lebih cepat menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan pasien hipertensi lanjut usia yang hanya menerima obat anti hipertensi.

Hasil penelitian sejalan yang sebelumnya (Ating Sutanti et al., 2019) Ada penurunan tekanan darah sistolik dengan  $p$  value 0,000 ( $<0,05$ ) dan penurunan tekanan darah diastolik dengan  $p$  value 0,000 ( $<0,05$ ), yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson memiliki efek pada penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posbindu penyakit tidak menular di Desa Linggajati Kabupaten Kuningan. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik ini memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Benson berkonsentrasi pada kata atau frasa tertentu yang diulang-ulang dengan ritme yang konsisten, dikombinasikan dengan pernapasan dalam dan posisi pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan melepaskan karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) saat Anda menghembuskan napas dan menyerap oksigen dalam jumlah besar saat Anda menarik napas dalam, yang membantu Anda mendapatkan cukup energi untuk menarik napas dalam dan mencegah kerusakan jaringan otak yang disebabkan oleh kekurangan oksigen (hipoksia) (Hasliani, 2025). Teknik relaksasi Benson adalah teknik non farmakologis yang dapat digunakan oleh seseorang dalam keadaan sehat maupun sakit untuk mengurangi ketegangan otot sehingga tubuh merasa nyaman dan rileks, mengurangi tingkat nyeri dan stres, meningkatkan ventilasi paru-paru, dan meningkatkan oksigenasi darah (IMA, 2023). Respons relaksasi mengubah peradangan dan fungsi kekebalan tubuh. Stres oksidatif dan gangguan sirkulasi dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Sulistiyani, 2022).

Relaksasi Benson menghasilkan frekuensi gelombang alpha yang menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin, yang bertindak sebagai vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Ini melebarkan pembuluh darah, menurunkan resistensi mereka, dan mengurangi tekanan darah (Wartonah et al., 2022).

Menurut peneliti bahwa keberhasilan penurunan tekanan darah dalam penelitian ini sangat dipengaruhi oleh kepatuhan, baik secara kuantitas maupun kualitas, terhadap terapi relaksasi Benson, serta kepatuhan terhadap terapi farmakologis. Selain itu, ada dukungan dari peneliti yang secara langsung mendampingi keluarga dan orang tua dalam melakukan terapi non farmakologis relaksasi Benson.

### Kesimpulan

Rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada usia dewasa dengan hipertensi di Desa Jetis adalah 158,95/93,55 mmHg dan rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol adalah 156,40/91,80 mmHg.

Rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada usia dewasa dengan hipertensi di Desa Jetis adalah 146,60/82,60 mmHg dan rata-rata tekanan darah akhir pada kelompok kontrol adalah 152,75/86,30 mmHg.

Adanya efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jetis sehingga bisa diaplikasikan secara mandiri kepada responden.

### Daftar Pustaka

- Adelia Qusnul Khotimah, & Eska Dwi Prajayanti. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 115–134. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1258>
- Ating Sutanti, Jaenudin, & H.Sodikin. (2019). The influence of benso's relaxation technique in decreasing the blood pressure of hypertension patients at integrated coaching post for non-communicable diseases in linggajati village, kuningan districk. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 6(1), 51–56. <https://doi.org/10.54867/jkm.v6i1.35>
- Cahyadi, I., & Rejeki, S. (2024). Penurunan tekanan darah penderita hipertensi menggunakan tehnik relaksasi benson. *Ners Muda*, 5(2), 238. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14451>
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 240–247. <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Hasliani. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di RSUD Labuang Baji Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 1220–1229.
- IMA, S. (2023). Analisis pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di rw 008 wilayah kerja

- puskesmas karangkitri bekasi 2023. In *Nucl. Phys.* SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA.
- Kusuma, M. T., Wahyuningsih, M., Rizqy, J., Ilmu, F., Universitas, K., & Yogyakarta, R. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Stikes Bethesda*, 1(1), 129–135.
- Moh Dimas Aqil Firdaus, Rudiyanto, A. H. (2024). Penerapan relaksasi benson pada asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan masalah keperawatan resiko perfusi sereberal tidak efektif di puskesmas mojopanggung. *Community Health Nursing Journal*, 2(2), 82–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/cmhn.v2i2.41>
- Moonti, M. A., Subantara, D. O., Rohim, A., & Hakim, R. N. (2024). Pengaruh kombinasi jus wortel dengan buah belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 147–154. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1435>
- Nurjanah, L., Eryani, S., & Siregar, Y. A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas. *Injection: Nursing Journal*, 5(3), 248–253.
- Selvi Irfani Nur Rahmah, Iftitah Noer Safitri, O. K. P. (2025). Efektifitas kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah dan mean arterial pressure pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 311–320. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v17i2.2361>
- Simahati, A. U. (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/https://doi.org/10.54004/jikis.v12i2.261>
- Sulistiyan, I. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. In *Sultan Agung Islamic University Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Wartolah, W., Riyanti, E., Yardes, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>