



# Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah dengan Hipertensi

Syahrani <sup>1</sup>, Rinawati Br Tarigan <sup>2</sup>

<sup>1</sup> STIKes Malahayati Medan, Indonesia

<sup>2</sup> STIKes Malahayati Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Cendrawasih No.161, Sei Sikambing B, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan Sumatera Utara 20123

Email: [rinatariigan75@yahoo.com](mailto:rinatariigan75@yahoo.com)

**ABSTRACT :** *Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal which can lead to an increase in morbidity and mortality rates. One of the nonpharmacological therapies that has been widely proven to reduce blood pressure is Benson relaxation. The design of this scientific paper uses a case study design of one patient subject in the Medan Sunggal Health Center work area. Data collection instruments used sphygmomanometer, stethoscope and observation sheet. The implementation of the application of benson relaxation is done by checking blood pressure before and after doing benson relaxation therapy, therapy is done once a day for 7 days with a duration of 10 minutes. After the application of benson relaxation therapy on Mrs.A, it was found that there was a decrease in blood pressure in Mrs.A with systolic results of 150 mmHg to 140 mmHg and diastolic 90 mmHg to 85 mmHg Benson relaxation therapy performed for 7 days on Mrs.A had an effect on lowering blood pressure. With this it is found that blood pressure decreases and relieves pain.*

**Keywords:** *Hypertension, benson relaxation, blood pressure, pain.*

**ABSTRAK :** Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan angka morbiditas dan mortalitas. Salah satu terapi nonfarmakologi yang telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi Benson. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus subyek satu pasien di wilayah kerja Puskesmas Medan Sunggal. Instrumen pengumpulan data menggunakan sphygmomanometer, stethoscope dan lembar observasi. Pelaksanaan penerapan relaksasi benson dilakukan dengan cara memeriksa tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi benson, terapi dilakukan 1 kali sehari selama 7 hari dengan durasi 10 menit. Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson pada Ny.A didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada Ny.A dengan hasil sistolik 150 mmHg menjadi 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg menjadi 85 mmHg Terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 7 hari pada Ny.A berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Dengan ini didapatkan bahwa tekanan darah menurun dan meredakan nyeri.

**Kata kunci:** Hipertensi, relaksasi benson, tekanan darah, nyeri.

## 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama, yaitu tekanan darah melebihi 140/90 mmHg pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah secara terus menerus. Data yang dirilis oleh *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, yang merupakan 22% dari total penduduk dunia. Sebagian besar dari mereka tinggal di negara-negara dengan berpenghasilan rendah dan menengah, dan total populasi global diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Sebagian besar penduduk Asia Tenggara menderita hipertensi, menduduki peringkat ketiga tertinggi didunia. Menurut Riskesdas (Kemenkes RI, 2021), prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat sebesar 34,1% dari 25,8%

pada tahun 2013. Di Sumatera Utara pada tahun 2019, hipertensi menjadipenyakit dengan kasus tertinggi sebesar 31,48% (DINKESU, 2019). Prevalensi hipertensi di Kota Medan pada tahun 2019 sebesar 4,97%. Pada tahun 2023, didapatkan data penderita hipertensi di lingkungan kerja Puskesmas Medan Sunggal sebanyak 858 orang.

Tanda dan gejala awal hipertensi biasanya hanya asimtomatik, yang ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Biasanya kenaikan darah bersifat sementara namun lama kelamaan akan bersifat permanen. Ketika gejala muncul seperti sakit kepala biasanya di tengkuk dan leher dapat muncul saat terbangun yang berkurang selama siang hari. Adapun penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan juga nonfarmakologi. Dalam penanganan secara farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat diuretik, penghambat beta-adrenergik, penghambat reseptor angiotensin dan antagonis aldosterone. Sedangkan pengobatan nonfarmakologi dapat mencakup perubahan gaya hidup sehari-hari, seperti berolahraga secara teratur, mengubah pola makan, dan melakukan terapi relaksasi. Tekanan darah yang disebabkan oleh sistem saraf simpatis dan parasimpatis dapat distabilkan melalui terapi relaksasi (Dalimartha, S, 2008 dikutip oleh Hidayati *et al.*, 2022).

Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang menciptakan terapi relaksasi Benson. Terapi Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Relaksasi Benson adalah jenis relaksasi yang menggabungkan teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan/faktor keyakinan individu. Sistem ini difokuskan pada ungkapan tertentu, seperti nama Tuhan atau kata-kata yang menenangkan bagi pasien, diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur dan disertai dengan sikap pasrah dan memiliki keyakinan (Benson dan Proctor (2000) dalam Firdaus (2024).

Selain menawarkan manfaat relaksasi, metode relaksasi religius juga menawarkan manfaat penggunaan keyakinan, seperti meningkatkan keimanan dan mengalami pengalaman transedensi. Selain itu, metodenya sederhana karena hanya membutuhkan usaha nafas dalam diselingi dengan permohonan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, dan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja (Price, 2005 dalam Hidayati *et al.*, 2022). Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu upaya untuk fokus pada suatu hal dengan menyebutkan kalimat ritual berulang-ulang dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Relaksasi Benson dapat membantu mengurangi kecemasan, serangan hiperventilasi, sakit kepala, tekanan darah, nyeri punggung, angina pectoris, gangguan tidur, dan stres (Benson, 2000 dalam Hidayati *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan diatas maka penulis tertarik untuk

menulis Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Ny.A Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dengan Hipertensi.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama, yaitu tekanan darah melebihi 140/90 mmHg pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah secara terus menerus. Data yang dirilis oleh *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, yang merupakan 22% dari total penduduk dunia. Sebagian besar dari mereka tinggal di negara-negara dengan berpenghasilan rendah dan menengah, dan total populasi global diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Sebagian besar penduduk Asia Tenggara menderita hipertensi, menduduki peringkat ketiga tertinggi didunia. Menurut Riskesdas (Kemenkes RI, 2021), prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat sebesar 34,1% dari 25,8% pada tahun 2013. Di Sumatera Utara pada tahun 2019, hipertensi menjadipenyakit dengan kasus tertinggi sebesar 31,48% (DINKESU, 2019). Prevalensi hipertensi di Kota Medan pada tahun 2019 sebesar 4,97%. Pada tahun 2023, didapatkan data penderita hipertensi di lingkungan kerja Puskesmas Medan Sunggal sebanyak 858 orang.

Tanda dan gejala awal hipertensi biasanya hanya asimtomatik, yang ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Biasanya kenaikan darah bersifat sementara namun lama kelamaan akan bersifat permanen. Ketika gejala muncul seperti sakit kepala biasanya di tengkuk dan leher dapat muncul saat terbangun yang berkurang selama siang hari. Adapun penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan juga nonfarmakologi. Dalam penanganan secara farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat diuretik, penghambat beta-adrenergik, penghambat reseptor angiotensin dan antagonis aldosterone. Sedangkan pengobatan nonfarmakologi dapat mencakup perubahan gaya hidup sehari-hari, seperti berolahraga secara teratur, mengubah pola makan, dan

melakukan terapi relaksasi. Tekanan darah yang disebabkan oleh sistem saraf simpatis dan parasimpatis dapat distabilkan melalui terapi relaksasi (Dalimartha, S, 2008 dikutip oleh Hidayati *et al.*, 2022).

Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang menciptakan terapi relaksasi Benson. Terapi Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Relaksasi Benson adalah jenis relaksasi yang menggabungkan teknik respons

relaksasi dan sistem keyakinan/faktor keyakinan individu. Sistem ini difokuskan pada ungkapan tertentu, seperti nama Tuhan atau kata-kata yang menenangkan bagi pasien, diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur dan disertai dengan sikap pasrah dan memiliki keyakinan (Benson dan Proctor (2000) dalam Firdaus (2024).

Selain menawarkan manfaat relaksasi, metode relaksasi religius juga menawarkan manfaat penggunaan keyakinan, seperti meningkatkan keimanan dan mengalami pengalaman transedensi. Selain itu, metodenya sederhana karena hanya membutuhkan usaha nafas dalam diselingi dengan permohonan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, dan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja (Price, 2005 dalam Hidayati *et al.*, 2022). Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu upaya untuk fokus pada suatu hal dengan menyebutkan kalimat ritual berulang-ulang dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Relaksasi Benson dapat membantu mengurangi kecemasan, serangan hiperventilasi, sakit kepala, tekanan darah, nyeri punggung, angina pectoris, gangguan tidur, dan stres (Benson, 2000 dalam Hidayati *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan diatas maka penulis tertarik untuk menulis Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Ny.A Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dengan Hipertensi.

### **3. METODE PENELITIAN**

Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus, subyek salah satu pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal. Instrumen pengumpulan data menggunakan *Sphygnomanometer*, *stethoscope* dan SOP Terapi Relaksasi Benson. Dan lembar evaluasi hasil tekanan darah pasien. Subyek yang digunakan adalah pasien perempuan berusia 65 tahun. Pelaksanaan penerapan terapi relaksasi Benson dilakukan selama 7 hari pada waktu yang sama sebanyak 1 kali sehari dengan durasi 10 menit. Waktu penerapan pada 09 s.d 15 Januari tahun 2024. Dalam terapi Benson dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah pasien melakukan Terapi Relaksasi Benson.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengkajian keperawatan yang dilakukan pada kasus ini dilakukan pada Ny.A pada tanggal 09 Januari 2024. Hasil pengkajian terhadap Ny.A yaitu: Ny.A berusia 65 tahun, jenis kelamin perempuan dengan hipertensi, pada saat pengkajian keluhan utama yang dirasakan Ny.A adalah keluhan nyeri kepala terutama setelah bangun tidur di pagi hari dan nyeri di tengkuk belakang, bingung karena tidak tahu mengatasi nyeri, cemas karena sulit tidur, dan

terjadi peningkatan tekanan darah yaitu 150/90 mmHg. Tahap implementasi dilakukan dengan SOP Terapi Relaksasi Benson. Prosedur yang dilakukan dengan cara: Usahakan situasi ruangan atau lingkungan tenang, atur posisi nyaman, Pilih satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan. Sebaiknya pilih kata atau ungkapan yang memiliki arti khusus, Pejamkan mata, hindari menutup mata terlalu kuat. Bernafas lambat dan wajar sambil melemaskan otot mulai dari kaki, betis, paha, perut dan pinggang. Kemudian disusul melemaskan kepala, Atur nafas kemudian mulailah menggunakan fokus yang berakar pada keyakinan. Tarik nafas dari hidung, pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang sudah dipilih, Pertahankan sikap pasif. Selanjutnya dilakukan evakuasi pada hari ke 7 keadaan pasien membaik, tidak merasakan nyeri kepala dan tengkuk, mudah tidur dan cemas tampak hilang dan tekanan darah turun menjadi 140/85 mmHg.

Gejala utama yang sering terjadi pada pasien yaitu: hasil tekanan darah yang menunjukkan diatas normal, nyeri kepala saat bangun tidur di pagi hari dan juga tengkuk belakang, bingung karena tidak mengetahui mengatasi rasa nyeri dan cemas karena sulit tidur.

Menurut penelitian Nurleny & Hasni, H (2022) menyatakan bahwa didapatkan selisih mean sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson selama 7 hari berturut-turut pada waktu yang sama dengan durasi 10 menit/hari sebesar 9 mmHg dengan nilai rata-rata tekanan darah sistole sebelum di berikan perlakuan terapi relaksasi benson adalah 161,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistole setelah diberikan perlakuan terapi relaksasi benson adalah 152,00 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi benson. Menurut hasil penelitian Mulyani, B *et al.*, (2024) didapatkan hasil perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi Benson yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu kurang lebih 15 menit, terjadi penurunan tekanan darah pada responden I dengan rata-rata sebesar 6,1/4,8 mmHg dan responden II sebesar 3,8/4,5 mmHg. berada pada derajat pre hipertensi menjadi normal dan responden II berada pada derajat II menjadi derajat I. Kesimpulan peneliti yaitu adanya pengaruh dari terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Menurut penelitian Antilarasati, D & Hartutik, S (2023) didapatkan hasil penanganan hipertensi dengan terapi relaksasi benson yang diberikan sebanyak 5 hari berturut-turut dengan 1 kali dalam sehari sebelum tidur selama 5 menit terjadi penurunan tekanan darah dari kedua responden yang sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson termasuk ke dalam hipertensi derajat I dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson masuk ke dalam kategori

prehipertensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan dari tanggal 09 Januari sampai 15 Januari 2024 pada Ny. A menunjukkan adanya tanda dan gejala yang dirasakan oleh pasien yaitu keluhan nyeri kepala terutama setelah bangun tidur di pagi hari dan nyeri di tengkuk belakang, bingung karena tidak tahu mengatasi nyeri, cemas karena sulit tidur, dan terjadi peningkatan tekanan darah yaitu 150/90 mmHg. Intervensi keperawatan yang difokuskan kepada penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah darah selama 7 hari dengan durasi 10 menit, dilakukan 1x/hari dan dilakukan pada waktu yang sama didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada Ny.A dengan hasil sistolik 150 mmHg menjadi 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg menjadi 85 mmHg. Terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 7 hari pada Ny.A berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Dengan ini didapatkan bahwa tekanan darah menurun dan dapat meredakan nyeri.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Antilarasati, D., & Hartutik, S. (2023). Penerapan relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sibela. *Public Health and Safety International Journal*, 3(02), 141-151.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumut. (2019). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara*. Retrieved from [www.dinkes-sumutprov.go.id](http://www.dinkes-sumutprov.go.id)
- Firdaus, H. F., Fitri, N. L., & Ludiana, L. (2024). Penerapan relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Yosomulyo Kecamatan Metro Pusat. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 119-127.
- Hidayati, H., Yuderna, V., Asman, A., Dewi, S., & Asmaria, M. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman tahun 2022. *Jurnal Abdimas Sainika*, 4(1), 89-98.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Hipertensi penyebab utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mulyani, B., Ayubbana, S., & Immawati, I. (2024). Implementasi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 88-97.

Nurleny, N., & Hasni, H. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 495–502.

Puskesmas Medan Sunggal. (2023). *Buku profil Puskesmas Medan Sunggal*.

World Health Organization. (2023). *Hipertensi*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Accessed April 1, 2024).