

EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH DEWASA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KURANJI

KHAIRUL ANDRI

Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia

Email: khairul.andri71@gmail.com

Abstract: *Hypertension is a disease that interventions addressed to maintain blood pressure within normal limits are needed. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of Benson's relaxation on blood pressure in hypertensive adults. The study was quasi-experimental with one group pretest-posttest design, The study involved 10 hypertensive adults in RW 16 Korong Gadang Village from January to August 2021. The results showed that the average blood pressure of hypertensive adults before the intervention was 152.00 mmHg for systolic and 98.00 mmHg for diastolic, and after the intervention was 134.50 mmHg for systolic and 92.00 mmHg for diastolic pressure, where standard deviation of systolic pressure was 7.619 and diastolic pressure was 4.216. Bivariate analysis using dependent t-test revealed p-value = 0.000, indicated that Benson relaxation therapy was effective in reducing blood pressure in hypertensive adults. It is recommended to employ regular Benson relaxation technique in order to maintain blood pressure within normal limits in hypertensive adults, and family involvement plays an important role in the process.*

Keywords: *Adult With Hypertension, Benson's Relaxation, Blood Pressure*

Abstrak: Hipertensi adalah penyakit yang memerlukan pengontrolan tekanan darahnya agar berada dalam batas normal. Tujuan Penelitian ini untuk melihat efektifitas relaksasi benson terhadap tekanan darah dewasahipertensi. Disain penelitian menggunakan quasi experiment dengan rancanganone group pretest-posttest designPenelitian dilakukan pada 10 orang dewasa hipertensi di RW 16 Kelurahan Korong Gadang pada bulan Januari sampai Agustus 2021. Hasil penelitian menemukan data rerata tekanan darah dewasa hipertensi sebelum intervensi yaitu sistolik 152.00 mmHg dan diastolik 98.00 mmHg dan sesudah intervensi yaitu sistolik 134.50 mmHg dan diastolik 92.00mmHg dengan standar deviasi sistolik yaitu 7.619 dan diastolik 4.216. Analisa bivariat menggunakan t-test dependen didapatkan p-value = 0,000. Artinya terapi relaksasi benson memiliki efektifitas terhadap penurunan tekanan darah dewasa hipertensi. Diperlukan pengontrolan tekanan darah penderita hipertensi. Salah satu cara non farmakologik untuk mengontrol tekanan darah dalam batas normal adalah melaksanakan teknik relaksasi Benson secara rutin dan teratur. Keterlibatan keluarga memegang peranan penting dalam prosesnya.

Kata Kunci: Dewasa Hipertensi,Relaksasi Benson, Tekanan Darah.

A.Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang banyak mengalami masalah kesehatan di karenakan peningkatan jumlah penduduknya terutama penduduk usia dewasa. Individu dikatakan berusia dewasa bila berumur antara 18-59 tahun, mampu menyelesaikan pertumbuhan dan menerima kedudukan dalam masyarakat.Pencapaian kematangan tubuh secara optimal dan kesiapannya untuk bereproduksi (Pujiana, 2013). Masa ini, individu akan banyak menghabiskan waktu untuk bekerja dan memiliki gaya hidup yang kurang sehat, seperti mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, tingkat stress yang tinggi akibat tuntutan pekerjaan serta jarang berolahraga. Kondisi ini akan memicu untuk terjadi berbagai penyakit terkait dengan peredaran darah (Kartika, 2018).

Individu yang berusia 45 tahun keatas biasanya akan mengalami penebalan dinding arteri yang disebabkan oleh penumpukkan zat kalogen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan menjadi kaku dan lumennya menyempit. Kemampuan reflek beroreseptor sebagai pengatur tekanan darah menurun dan diiringi dengan penurunan peran ginjal berupa menurunkannya aliran darah dan laju filtrasi glomerulus. Kondisi ini akan berakibat pada

peningkatan resistensi vaskuler perifer dan meningkatnya tekanan darah. Usia yang bertambah individu akan diiringi dengan meningkatnya tekanan darah.

Hal ini akan berujung pada kejadian hipertensi (Nuraini, 2015). Penderita hipertensi tiap tahunnya mengalami peningkatan jumlah penderitanya. Diperkirakan jumlahnya sekitar 970 juta jiwa dan diprediksi jumlah ini akan meningkat jadi 1,56 Milyar pada tahun 2025. Prevalensi penderita hipertensi berusia > 18 tahun di Indonesia berdasarkan pada hasil diagnosis tenaga kesehatan adalah 34,1% dan tertinggi di provinsi Sulawesi Utara (Rikesdas, 2018). Provinsi Sumatera Barat, prevalensinya sebesar 7,2% dan menduduki peringkat ke tujuh di Indonesia. Kota Padang menduduki peringkat pertama untuk kejadian hipertensi. Laporan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2018 menempatkan Puskesmas Kuranji dengan kasus terbanyak (4.639 kasus), lalu Puskesmas Air Dingin (4.247 kasus) dan Puskesmas Rawang Barat dengan 4.217 kasus.

Hipertensi acap kali tidak menunjukkan tanda dan gejala tapi tiba-tiba menyebabkan kematian pada penderitanya (*Silent killer*). Gejala yang biasanya menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Pada kasus hipertensi berat gejala yang di alami pasien yaitu, mengeluh sakit kepala atau pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, kesadaran menurun, tengkuk terasa pegal dan muka merah (Manurung, 2018). Kematian merupakan resiko yang akan diterima penderita hipertensi bila penyakit ini tidak ditanggulangi dengan optimal. Penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi selain dari merubah *life style* adalah teknik relaksasi.

Teknik ini prinsipnya adalah menurunkan ketegangan pada otot dalam rangka memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pengaturan pernafasan (Aspiani, 2014). Teknik relaksasi terus dikembangkan sampai saat ini. Teknik relaksasi Benson merupakan salah satunya. Teknik relaksasi Benson mulanya dikembangkan oleh seorang peneliti dari *Harvard University*. Ia mengembangkan dari manfaat doa dengan meditasi kesehatan. Teknik ini merupakan metode terapi pernafasan dengan melibatkan keyakinan individu. Klien mengucapkan ungkapan (sesuai keyakinan) secara berulang-ulang dengan irama yang teratur disertai kepasrahan sehingga membantu klien untuk mendapatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor, 2000; Solehati & Kosasih, 2015). Terapi ini merupakan terapi yang sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan biaya karena menggunakan teknik pernafasan yang biasa di gunakan pada individu yang sedang mengalami nyeri atau kecemasan (Simandalahi, 2019).

Terapi relaksasi Benson jika di lakukan secara benar, akan dapat mencapai ketenangan sehingga tercapai keteraturan nafas dalam release endorfin. Susunan sistem saraf pusat akan terjadi perubahan koordinasi dari sistem saraf pusat akan terjadi perubahan koordinasi dari sistem simpatis ke parasimpatis. Perubahan koordinasi ini akan memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi. Efek vasodilatasi pembuluh darah dan sirkulasinya membaik sehingga akan menurunkan tekanan darah. Relaksasi Benson bila ditambah dengan unsure keyakinan, maka akan memberikan respon persepsi positif yang selanjutnya dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Pratiwi, 2015; Rahayu, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Atmojo, J (2019) dengan judul Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di desa Unggahan didapatkan p-value = 0,000. Artinya ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Unggahan. Penelitian terkait lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Himawan (2015), dengan judul Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus, didapatkan p value = 0,027, artinya adanya pengaruh yang signifikan benson relaksasi terhadap tekanan darah. RW 16 Kelurahan Korong Gadang merupakan daerah yang merupakan wilayah kerja dari Puskesmas Kuranji memiliki penderita hipertensi tertinggi yaitu 55 orang. Wawancara yang dilakukan tanggal 20 Januari 2021 dengan perawat yang pemegang program PTM terkait penatalaksanaan hipertensi dilakukan untuk penderita di Puskesmas hanya berupa program edukasi dan senam hipertensi. program ini kurang optimal dilakukan karena biasanya klien

langsung pulang setelah diperiksa dan mendapatkan obat. Hasil wawancara dengan 6 orang penderita terkait penatalaksanaan hipertensi dirumah, 4 orang hanya minum obat (sering tidak teratur), minum obat bila dirasakan tekanan darahnya naik, 2 orang jarang melakukan kontrol tekanan darah. Semuanya hanya mengandalkan minum obat untuk mengontrol tekanan darah. Ketika di tanyakan tentang relaksasi benson, semuanya menjawab tidak tahu. Hal ini menunjukkan penatalaksanaan hipertensi di sini belumlah optimal. Penatalaksanaan hipertensi yang baik akan mencegah hal yang tidak diinginkan terjadi.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* (Notoadmodjo, 2012). Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Korong Gadang RW 16 Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang dari bulan Januari sampai Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dewasa yang mengalami hipertensi di Kelurahan Korong Gadang RW 16 Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji yang berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* berjumlah 10 orang yang sesuai kriteria inklusi yaitu usia 30-59 Tahun, bersedia menjadi responden, penderita hipertensi ringan dan sedang. Pelaksanaan terapi relaksasi Benson dilakukan setiap hari selama 7 (tujuh) hari berturut-turut. Data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang didapat langsung oleh peneliti dari responden dengan cara pengukuran tekanan darah sebelum di lakukan relaksasi benson, data tersebut sebagai data tekanan darah pretest. Data posttest di dapatkan dari pengukuran tekanan darah sesudah di lakukan relaksasi benson terhadap responden. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain yang secara rutin mengumpulkan data. Data sekunder dalam penelitian ini data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang berupa gambaran kejadian Hipertensi dan data dari puskesmas Kuranji Padang. Variabel penelitian ini terdiri dari dua variable yaitu independen dan variabel dependen. Variabel independennya adalah terapi relaksasi benson dan variabel dependennya tekanan darah. Data diolah dengan sistem komputerisasi dan analisa dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat

C. Hasil dan Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Tekanan Darah Lansia Sebelum Intervensi

Tabel 1. Rerata Tekanan Darah Dewasa Dengan Hipertensi Sebelum Intervensi Relaksasi Benson di Kelurahan Korong Gadang RW 16 Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Tahun 2021

Variabel	Mean	Sd	Min-Max	N
TD pretest sistolik	152.00	5.375	145-160	10
TD pretest diastolik	98	5.869	90-110	

Tabel1. memperlihatkan bahwa rerata tekanan darah dewasa hipertensi sebelum intervensi yaitu sistolik 152.00 mmHg dan diastolik 98.00 mmHg dengan standar deviasi sistolik yaitu 5.375 dan diastolik 5.869. Tekanan darah terendah sistolik adalah 145 mmHg dan diastolik 90 mmHg, kemudian tekanan darah tertinggi sistolik adalah 160 dan diastolik 110 mmHg.

b. Tekanan Darah Lansia Sesudah Intervensi

Tabel 2. Rerata Tekanan Darah Dewasa Dengan Hipertensi Sesudah Intervensi Relaksasi Benson di Kelurahan Korong Gadang RW 16 Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Tahun 2021

Variabel	Mean	SD	Min-Max	n
TD Posttest Sistolik	134.50	7.619	120-145	10
TD Posttest Diastolik	92.00	4.216	85-100	

Tabel 2. memperlihatkan bahwa rerata tekanan darah dewasa hipertensi sesudah intervensi yaitu sistolik 134.50 mmHg dan diastolik 92.00mmHg dengan standar deviasi sistolik yaitu 7.619 dan diastolik 4.216. Tekanan darah terendah sistolik adalah 120 mmHg dan diastolik 85 mmHg, kemudian tekanan darah tertinggi sistolik adalah 145 dan diastolik 100 mmHg.

2. Analisa Bivariat

a. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Dewasa

Tabel 3. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Dewasa Hipertensi di Kelurahan Korong Gadang RW 16 Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang Tahun 2021

T-Tes	Mean	SD	95% confidence interval of difference		t	df	p-value
			lower	upper			
Pretest sistolik	152	5,375	148,16	155,84	89,429	9	0,000
Posttest sistolik	134,5	7,619	129,05	139,95	55,821	9	
Pretest diastolik	98	5,869	93,8	102,2	52,804	9	0,000
Posttest diastolik	92	4,216	88,98	95,02	69	9	

Table 3 memperlihatkan bahwa selisih rerata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson terdapat perbedaan tekanandarah yaitudarah sistolik 152.00 menjadi 134,50 dan diastolik 98,00 menjadi 92,00 mmHg dengan standar deviasi tekanan darah sistolik 5.375/7.619 dan diastolik 5.869/4.216. Uji statistik menggunakan uji *t-test dependend* didapatkan nilai *p-value* sistol dan diastol = **0,000**, Artinya terapi relaksasi benson memiliki efektifitas terhadap penurunan tekanan darah dewasa hipertensi di Kelurahan Korong Gadang RW 16 Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang

3. Pembahasan Analisa Univariat Tekanan Darah Dewasa Hipertensi

Hasil penelitian didapatkan rerata tekanan darah sistolik dewasa 152 mmHg dan diastolik 98 mmHg di RW 16 wilayah kerja Puskesmas Kuranji. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukarmin, (2015) dengan judul Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Kudus, didapatkan data rerata tekanan darah sebelum intervensi relaksasi benson adalah 157,25 mmHg Sedangkan tekanan diastoliknya adalah 90,81 mmHg. Tekanan darah adalah gaya yang di berikan darah pada dinding pembuluh darah. Tekanan ini bervariasi sesuai pembuluh darah terkait dan denyut jantung. Manurung, (2018), menyatakan bahwa factor resiko individu mengalami peningkatan tekanan darah (hipertensi) meliputi faktor yang dapat di modifikasi dan yang tidak dapat di modifikasi. Faktor-faktor yang tidak dapat di modifikasi antara lain faktor genetik, umur, jenis kelamin dan etnis. Sedangkan faktor yang dapat di modifikasi meliputi stres, obesitas dan diet.

Hipertensi yang dialami oleh dewasa di RW 16 wilayah kerja Puskesmas Kuranji ini dikarenakan factor keturunan, usia dan diet yang tidak benar seperti asupan natrium yang berlebih. Kelompok dewasa yang mengalami hipertensi di daerah ini, 40% nya adalah karena factor keturunan, mereka mewarisi penyakit ini diturunkan dari orang tuanya baik dari pihak ibu maupun bapak. Individu yang memiliki riwayat penyakit keturunan seperti hipertensi beresiko untuk mengalami hipertensi di kemudian hari dua kali lebih besar dari pada yang tidak memiliki riwayat. Kondisi ini disebabkan pengaruh yang signifikan dari pada gen pembawa sifat (Shadine, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Maulidina, (2018), dengan judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi, mendapatkan nilai *p-value* 0,033. Artinya terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi.

Usia juga memiliki pengaruh dengan kejadian hipertensi. Peningkatan tekanan darah terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Penebalan dinding arteri terjadi karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, selanjutnya lumen pembuluh darah akan mengecil dan kaku. Masa ini akan ada beberapa perubahan fisiologis. Adanya resistensi perifer dan

aktivitas simpatik disertai dengan berkurangnya reflek baroreseptor, berkurangnya aliran darah ke ginjal lalu menurunnya laju filtrasi glomerulus akan menyebabkan tekanan darah meningkat (Manurung, 2018). Kejadian ini terjadi setelah usia diatas 45 tahun. Usia responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah antara 46 -55 tahun. Amanda, D, (2018), melalui penelitiannya dengan judul Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sidoarjo Provinsi Jawa Timur. Uji statistic *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value*= 0,01. Artinya ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kejadian hipertensi.

Diit yang dialami oleh dewasa di daerah ini juga berkontribusi dengan kejadian hipertensi yang mereka alami. Mereka sebagian besar (71%) masih tetap mengkonsumsi garam seperti biasa, bila dirasakan makanan yang akan dikonsumsi kurang terasa garamnya maka mereka sendiri akan menambahkan. Alasan yang kemukakan karena terasa hambar dan tidak enak kalau kurang garam. Jumlah Natrium yang banyak dalam pembuluh darah akan menyebabkan keluarnya cairan intraseluler ke ekstraseluler sehingga akan menambah volume cairan dan darah disirkulasi tubuh. Penambahan ini akan menyebabkan tekanan darah akan meningkat. Hal ini akan memicu terjadinya hipertensi (Mamoto, 2012). Aristi dkk, (2020) dalam penelitiannya berjudul Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Buruh Tani Di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan seperti ikan asin dengan kejadian hipertensi (*p-value*= 0,022). Natrium yang dikonsumsi oleh penderita hipertensi akan menyebabkan bertambahnya volume sirkulasi dan membebani jantung. Meningkatnya volume sirkulasi akan berakibat pada meningkatnya tekanan darah penderita yang sudah diatas normal. komplikasi seperti stroke merupakan suatu keniscayaan.

4. Pembahasan Analisa Bivariat

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Dengan Hipertensi

Hasil penelitian didapatkan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson terdapat perbedaan tekanan darah yaitu darah sistolik 152,00 menjadi 134,50 dan diastolik 98,00 menjadi 92,00 mmHg dengan standar deviasi tekanan darah sistolik 5.375/7.619 dan diastolik 5.869/4.216. Uji statistik menggunakan uji *t-test dependend* didapatkan nilai *p-value* sistol dan diastol= 0,000, Artinya terapi relaksasi benson memiliki efektifitas terhadap tekanan darah dewasa hipertensi di Kelurahan Korong Gadang RW 16 Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang. Hasil yang hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwati, D, (2012) dengan judul Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Ayu Semarang didapatkan data sebelum diberikan terapi relaksasi Benson rerata tekanan darah sistolik 170,79mmHg dan tekanan diastolik 98,3mmHg dengan standar deviasi tekanan sistolik 22,2mmHg dan tekanan diastolik 13,9 mmHg. Hasil sesudah diberikan terapi relaksasi Benson rerata tekanan darah sistolik adalah 161,77mmHg dan tekanan darah diastolik 95,93mmHg. Standar deviasi dengan tekanan sistolik 22,1mmHg dan tekanan diastolik 13,1mmHg. Uji statistik menggunakan uji *paired sample T-test* didapat nilai *p-value* sistolik dan diastolic = 0,0001. Artinya ada perbedaan bermakna tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi benson pada pasien hipertensi.

Relaksasi Benson merupakan suatu teknik relaksasi yang menggabungkan teknik relaksasi dengan factor keyakinan filosofis atau agama yang dianut seseorang, fokusnya pada pengucapan yang berulang-ulang dengan irama yang teratur dan disertai kepasrahan diri. Ungkapan yang digunakan berupa nama-nama tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan diri bagi seseorang. Hal ini bisa menimbulkan respon relaksasi yang kuat (Solehati & Kosasih, 2015). Respon relaksasi yang kuat diperkirakan akan menghambat sistim saraf pusat dan otonom, meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis dengan turunnya tonus otot jantung dan otot rangka serta mengganggu fungsi neuroendokrin (Triyanto, 2014).

Faktor lain yang mempengaruhi penurunan tekanan darah melalui teknik ini adalah pemenuhan oksigen tubuh. Kebutuhan tubuh akan oksigen terpenuhi saat relaksasi melalui

pengaturan pernafasan. Udara yang masuk melalui hidung dan diproses di paru-paru akan memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen secara seimbang. Terpenuhinya kebutuhan oksigen ini akan menyebabkan tubuh menjadi rilek. Tubuh yang rilek akan direspon oleh hypothalamus dengan menghasilkan endorphine, hormone yang mempengaruhi suasana hati menjadi tenang dan nyaman (Aryana & Novitasari, 2013). Kondisi ini akan menyebabkan frekuensi gelombang alfa otak mengeluarkan perasaan bahagia, gembira serta percaya diri. Efek lainnya adalah tertekannya eksresi hormone kortisol, epinefrin dan norepinefrin sebagai vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan pada hormone ini akan membuat pembuluh darah mengalami dilatasi sehingga resistensi pada pembuluh darah menurun. Hasil akhirnya adalah terjadinya penurunan tekanan darah (Price dan Wilson, 2012).

Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan berupa turunya rerata tekanan darah dewasa hipertensi sebesar 17,5 mmHg untuk sistolik dan 6 mmHg untuk diastolic. Penurunan tekanan darah dewasa hipertensi terjadi setelah dilakukan terapi relaksasi Benson selama 2 minggu secara rutin. Price, (2012) dalam Sukarmin (2015) menyatakan bahwa tekanan darah meningkat (hipertensi) terjadi karena adanya penyempitan pembuluh darah sebagai akibat dari penumpukan lemak, glukosa darah dan aktifitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin. Ekskresi hormone ini akan meningkat bila dipicu oleh stress berlebihan. Teknik relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktifitas hormone epinefrin dan norepinefrin melalui relaksasi. Teknik ini bila dilakukan secara rutin akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah penderita hipertensi. Vasodilatasi pembuluh darah akan melancarkan aliran darah. Lancarnya aliran darah akan berdampak terhadap penurunan tekanan darah.

Erlina, (2016) melalui penelitiannya tentang Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rsudza Banda Aceh mendapatkan hasil ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah sistol dan tekanan darah diastol pada pasien hipertensi. Uji statistic menggunakan *paired t test* didapatkan nilai *p-value* 0,000 untuk tekanan darah systole dan 0.019 untuk tekanan darah diastole. Artinya ada perbedaan bermakna sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi. Terapi relaksasi Benson bila dilakukan secara rutin dan teratur bisa menjadi terapi pendamping dan bisa menjadi alternative pengganti penatalaksanaan hipertensi non farmakologi. Terapi ini akan dapat mengendalikan stressor yang jadi pemicu peningkatan tekanan darah dan mengurangi ketergantungan akan obat anti hipertensi. Resiko penderita mengalami efek samping obat dapat dikurangi dan tingkat kesembuhan lebih banyak dapat dicapai.

D. Penutup

Rata-rata tekanan darah pada dewasa dengan hipertensi sebelum intervensi relaksasi benson yaitu sistolik 152 mmHg dan diastolik 98 mmHg, Rata-rata tekanan darah pada dewasa dengan hipertensi sesudah intervensi relaksasi benson yaitu sistolik 134.5 mmHg dan diastolik 92 mmHg dan Ada perbedaan tekanan darah dewasa dengan hipertensi sebelum dan sesudah terapi relaksasi dengan nilai *p-value* 0,000. Diperlukan pengontrolan tekanan darah penderita hipertensi. Salah satu cara untuk mengontrol tekanan darah dalam batas normal adalah melaksanakan teknik relaksasi Benson secara rutin dan teratur, termasuk keterlibatan keluarga dalam prosesnya.

Daftar Pustaka

- Amanada, D., Martini. S, 2018, *Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sidoarjo Provinsi Jawa Timur*, Jurnal Berkala Epidemiologi. DOI: 10.20473/jbe.v6i12018.43-50
- Aristi dkk, (2020) *Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Buruh Tani Di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember*, ejournal2.litbang.kemkes.go.id

- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jilid Pertama. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Aryana & Novitasari, 2013, *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penuruna Tingkat Stress Lansia Di Unit Rehabilitasi Wening Wardoyo Ungaran*, *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Benson, H dan Proktor, W.2000.Dasar dasar Relaksasi. Bandung: Kaifa.
- Burns, N & Grove, K. S, 2009, *The Practice of Nursing Research; Appraisal, Synthesis And Generation of Evidence*, Suanders Elsevier, St.Lois
- Cahyono, B & Suharjo, J.B. 2011. *Kekuatan penyembuhan diri yang tak terbatas*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Erlina & Setia B, 2016 *Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rsudza Banda Aceh*, *JIM FKEP Unsyiah*, Vol I
- Fahriza Thaarq.2018. *Pengaruh Terapi Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Kabupaten Batang, Bandung.
- Fikri.M.K. 2018. *Jurnal. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.
- Gandaridkk. 2019. *Pengaruh Pemberian Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Taro, Kabupaten Gianya
- Himawan, R. 2015. *Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Kudus*.
- Kartikasari. 2012.*Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Deasa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang*.
- Mamoto. 2012. *Hubungan Antara Asupan Natrium Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi*.
- Manurung.N. 2018. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Maulidina, 2018, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi*, *Jurnal ARKESMAS*, Uhamka, Jakarta
- Mustika. L.S., Ardila. N., 2015. *Jurnal. Pengaruh Teknik Kombinasi Hidroterapi Rendam Hangat Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Maek Kecamatan Bukik Barisan*.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rieneka Cipta
- Nurhayati. 2010. *Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Ungaran Barat Kabupaten Semarang
- Nurrahmani, U. 2012. *Stop Hipertensi*. Yogyakarta: Familia.
- Nursalam, 2017, *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*,
- Pieter, HZ. 2010. *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Jakarta: Kencana
- Price dan Wilson, 2012, *Patofisiologi Konsep Klinis Proses Penyakit*, Edisi 6, EGC, Jakarta.
- Pratiwi, L Dkk. 2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer*. *Jurnal Kesehatan*.
- Purwati, D, 2012, *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Ayu Semarang*, *ejournal.stikestelogorejo*, Semarang
- Rahayu Nur. 2014. *Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Jakarta : *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan*, Republik Indonesia
- Sahar, R.H. 2016. *Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di PSTW Gau Mabaji Gowa*.
- Shadine. 2010. *Mengenal Penyakit Hipertensi, Diabetes, Stroke, dan Serangan Jantung*. Jakarta : Penerbit Keenbooks.
- Simandalahi, T. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.
- Solehati, T., & Kosasih, C.E. (2015).*Konsep & Aplikasi Relaksasi*. Bandung: Refika Aditama

- Sukarmin, 2015, Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Kudus, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan STIKes Muhammadiyah Kudus*, Vol 6
- Sutanto. 2010. *Cegah Dan Tangkal Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, Dan Diabetes*.
- Suwandi, Y.D. (2016). *Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Diit Hipertensi Dengan Frekuensi Kekambuhan Hipertensi Di Wilayah Kerja Posyandu Desa Belimbing Sukoharjo*.
- Triyanto. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- World Health Organization. (2016). *International Society of Hypertension Writing*. World Health Organization.