

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS ALUN-ALUN GRESIK

Hanik Nadia Mawarni¹, Widiharti²
Universitas Muhammadiyah Gresik

Email : mawarninadia1@gmail.com¹, widiharti@umg.ac.id²

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan kronis ditandai meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah. Terjadi karena jantung harus bekerja lebih keras memompa darah memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen dan nutrisi. Selain terapi farmakologis, penatalaksanaan hipertensi dapat menggunakan terapi non farmakologis salah satunya terapi relaksasi Benson. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di puskesmas Alun-Alun Gresik. Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, pendekatan pre eksperimental yaitu one grup pre-post test design. Teknik pengambilan sampel purposive sampling sejumlah 56 penderita hipertensi. Instrumen yang digunakan tensimeter digital dan lembar observasi tekanan darah. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil : Ada penurunan tekanan darah rata-rata sistol 8.47 dan diastolik 12.42. Uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test terlihat ada pengaruh dari terapi relaksai benson dengan nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh nilai tekanan darah sesudah terapi relaksasi relaksasi benson di Puskesmas Alun-Alun Gresik. Kesimpulan : Terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Alun-Alun Gresik. Penelitian ini bisa diterapkan pada pasien hipertensi di Puskesmas Alun-Alun Gresik.

Kata Kunci: Hipertensi Atau Tekanan Darah, Relaksasi Benson.

ABSTRACT

Introduction: Hypertension or high blood pressure is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of blood vessels. This occurs because the heart has to work harder to pump blood to meet the body's need for oxygen and nutrients. Apart from pharmacological therapy, management of hypertension can use non-pharmacological therapy, one of which is Benson relaxation therapy. The aim of the research was to analyze the effect of Benson relaxation therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Alun-Alun Gresik health center. Method: This research uses quantitative methods, a pre-experimental approach, namely one group pre-post test design. The sampling technique was purposive sampling of 56 hypertension sufferers. The instruments used were digital blood pressure monitors and blood pressure observation sheets. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test. Results: There was a decrease in average systolic blood pressure of 8.47 and diastolic of 12.42. The Wilcoxon Signed Rank Test statistical test shows that there is an effect of Benson relaxation therapy with a value of $p = 0.000$ (p value < 0.05). So H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning that there is an influence on blood pressure values after Benson relaxation therapy at the Alun-Alun Gresik Health Center. Conclusion: There is an effect of Benson relaxation therapy on reducing blood pressure in hypertension sufferers at the Alun-Alun Gresik Health Center. This research can be applied to hypertensive patients at the Alun-Alun Gresik Health Center.

Keywords: Hypertension Or Blood Pressure, Benson Relaxation.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis yang ditandai oleh meningkatnya tekanan darah di dinding pembuluh darah (Febrianti, 2021). Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" atau pembunuh diam-diam sebab seringkali tidak menunjukkan tanda khusus, dapat menyerang siapa saja, dan dapat menyebabkan penyakit degeneratif yang berpotensi fatal (Antilarasati & Hartutik, 2023).

Menurut World Health Organization di tahun (2022) Prevalensi hipertensi di dunia (2022) sebesar 22% dari total penduduk dunia (Moonti et al., 2023). Menurut Kemenkes RI 2019, Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi tertinggi penduduk lansia di provinsi Jawa Timur terletak di Magetan sebanyak 20,31%, sedangkan Ponorogo di urutan ketiga sebanyak 19,23%. (BPS, 2020) (Kusuma et al., 2023). Berdasarkan data Dinkes Jatim 2019, di Provinsi Jawa Timur kejadian hipertensi sekitar 2.360.592 penduduk atau 22,71% , laki-laki 808.009 penduduk atau 18,99%, perempuan 1.146.412 penduduk atau 18,76% (Kusuma et al., 2023). Menurut data dari Puskesmas Alun – Alun Gresik (2024) penderita hipertensi usia 60-69 tahun meliputi, laki-laki dan perempuan 56 orang, jadi total keseluruhan penderita hipertensi di Puskesmas Alun – Alun Gresik sebanyak 236 orang (Antilarasati & Hartutik, 2023). Menurut data Dinas Kesehatan tahun 2024 yang telah diberikan kepada dosen pembimbing saya Puskesmas Alun-Alun Gresik pada bulan Mei – Juli dengan jumlah pasien hipertensi 236 orang.

Penyebab kematian global disetiap tahun adalah hipertensi atau yang sering disebut dengan Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab utama kerusakan ginjal. Penyakit hipertensi ini sering kali tidak menampilkan gejala yang jelas, sehingga penderita kurang memperhatikan mengenai hipertensi pasien mengalami komplikasi. Potensi komplikasi dan dampak Buruknya hipertensi alkaline pada organ tubuh manusia sangat bergantung pada karakteristik peningkatan akumulasi dahak yang tetap tidak terdeteksi. Selain itu, kondisi pengeluaran dahak yang tidak terselesaikan dan tidak diobati juga turut berkontribusi pada masalah ini (Utami et al., 2023).

Cara hidup tidak sehat dapat menyebabkan hipertensi karena pola makan yang tidak sehat mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol atau berlemak tinggi, seperti : makanan yang bersantan, gorengan, sate, gulai dll (Moonti et al., 2023). Hipertensi dapat dikontrol dengan terapi farmalogis dan terapi non farmalogis. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan yang dapat menstabilkan dan menurunkan tekanan darah seperti betabloker, vasodilator, dan diuretik. Terapi non farmalogis untuk penderita hipertensi yang dapat menurunkan tekanan arah seperti : menggunakan aroma mawar, murottal al-quran, terapi relaksasi nafas dalam, dan terapi dzikir (Febrianti, 2021).

Terapi Teknik Relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi dengan upaya mengurangi ketegangan. Terapi ini dilakukan dengan teknik nafas dalam dan spiritual (keagamaan) serta keyakinan pasien untuk menurunkan tekanan darah. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang

kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama ke perifer, sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan (Febrianti, 2021).

Di Puskesmas Alun-Alun penyebab kebanyakan pasien hipertensi karena pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup yang tidak sehat akan mempengaruhi tekanan darah akan

meningkat, contohnya kebiasaan mengkonsumsi kafein, kurangnya konsumsi buah-buahan, kurangnya konsumsi serat, kebiasaan merokok, dan konsumsi garam yang berlebih. Stres mempengaruhi hipertensi, (Utami et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi Benson pada pasien hipertensi. Penelitian ini berjudul: “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Alun-Alun.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang diterapkan dalam studi ini bersifat pre eksperimental, menggunakan metode one group pre-post test design. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Alun-Alun Gresik pada tanggal 18, 19, 20, 21, 22, November 2024. Puskesmas Alun-Alun Gresik merupakan salah satu fasilitas kesehatan di Jalan Pahlawan No.1, Bedilan, Gapurosukolilo, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Saat ini Kepala Puskesmas Industri adalah Ibu Dr. Siti Hafida Nur Hidayati. Puskesmas Industri membawahi 6 kelurahan di kota Gresik, yaitu : Kroman, Kemuteran, Kebungson, Pekelingan, Bedilan, Pekauman, Tlogobendung, Gapuro Sukolilo, Pulo Pancikan, Sidorukun, dan Kramat Inggil. Penderita hipertensi pada bulan Mei sampai Juli tahun 2024 di wilayah Puskesmas Industri sebanyak 236 orang.

Data Umum

Data usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Alun-Alun Gresik Tahun 2024

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1	56-60	8	14.3%
2	61-65	48	85.7%
Total		56	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi berusia 61-65 tahun sebanyak 48 (85.7%) pasien hipertensi.

Data Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Alun-Alun Gresik Tahun 2024

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki - Laki	13	23.2%
2	Perempuan	43	76.8%
Total		56	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi berjenis kelamin

perempuan sebanyak 43 (76.8%) pasien hipertensi.

Data Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Alun-Alun Gresik Tahun 2024

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	Ibu rumah tangga	39	69.6%
2	Wiraswasta	17	30.4%
Total		56	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi adalah ibu rumah tangga sebanyak 39 (69.6%) pasien hipertensi.

Data Pendidikan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pendidikan Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Alun-Alun Gresik Tahun 2024

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1	Sarjana	5	8.9%
2	SMA	34	60.7%
3	SMP	10	17.9%
4	SD	5	12.5%
Total		56	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki Pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 34 orang (60.7%) pasien hipertensi.

Data Lama Menderita Hipertensi

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lama Menderita Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Alun-Alun Tahun 2024

No.	Lama Menderita Hipertensi	Frekuensi	Persentase
1	1-2 Tahun	20	35.7%
2	3-4 Tahun	28	50.0%
3	> 5 tahun	8	14.3%
Total		56	100%

Tabel 5. menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi mengalami hipertensi selama 3-4 tahun sebanyak 28 orang (50.0%) pasien hipertensi.

Data Pengobatan Hipertensi

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengobatan Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Alun-Alun Gresik Tahun 2024

No.	Pengobatan hipertensi	Frekuensi	Persentase
1	Rutin	46	82.1%
2	Kadang - Kadang	10	17.9%
Total		56	100%

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi pengobatan hipertensi rutin sebanyak 46 (82.1%) pasien hipertensi.

Data Khusus

Tekanan Darah Sebelum Intervensi Terapi Relaksasi Benson Di Puskesmas Alun-Alun Gresik

Tabel 7 Tekanan Darah Sebelum Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Alun-Alun

Karakteristik	N	Mean
Tekanan Darah Sistolik Sebelum Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi	56	158.13

Tekanan Darah Diastolik Sebelum Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi	56	95.63
--	----	-------

Berdasarkan tabel 7 rata-rata tekanan darah Sistolik Sebelum Terapi Relaksasi Benson sebesar 158.13 dengan nilai tekanan darah sistolik terendah 140 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi 170 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik Sebelum Terapi Relaksasi Benson sebesar 95.63 dengan nilai tekanan darah diastolik terendah 80 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi 100 mmHg.

Tekanan Darah Sesudah Intervensi Terapi di Puskesmas Alun-Alun Gresik

Tabel 8 Tekanan Darah Sesudah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Alun-Alun

Karakteristik	N	Mean
Tekanan Darah Sistolik Sesudah Terapi Relaksasi Benson	56	149.66
Tekanan Darah Diastolik Sesudah Terapi Relaksasi Benson	56	83.21

Berdasarkan tabel 8 rata-rata tekanan darah Sistolik Sesudah Terapi Relaksasi Benson sebesar 149.66 dengan nilai tekanan darah sistolik terendah 140 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi 165 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik Setelah Terapi Relaksasi Benson sebesar 83.21 dengan nilai tekanan darah diastolik terendah 80 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi 89 mmHg.

Pengaruh Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Relaksasi Benson Di Puskesmas Alun-Alun Gresik

Tabel 9 Pengaruh Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Dan Sesudah Intervensi Terapi Relaksasi Benson Di Puskesmas Alun-Alun

Variabel	Sebelum	Sesudah	Mean Gap	P Value
Tekanan Darah Sistolik	158.13	149.66	8.47	0.000
Tekanan Darah Diastolik	95.63	83.21	12.42	0.000

Berdasarkan tabel 9 rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi benson terhadap pasien hipertensi sebesar 158.13 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi benson 95.63 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah terapi relaksasi benson sebesar 149.66 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik sesudah terapi relaksasi benson 83.21 mmHg. Nilai selisih tekanan darah sistolik sebesar 8.47 dan tekanan darah diastolik sebesar 12.42. Dari hasil analisa uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh p value tekanan darah sistolik sebesar 0.000 dan p value tekanan darah diastolik sebesar $0.0025 < \alpha (0.05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Alun-Alun Gresik.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum Diberikan Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Alun-Alun Gresik

Dari hasil penelitian tabel 7 rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi benson sebesar 158.13 dengan nilai tekanan darah sistolik terendah 140 mmHg dan tekanan

darah sistolik tertinggi 170 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi benson sebesar 95.63 dengan nilai tekanan darah diastolik terendah 80 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi 100 mmHg.

Tekanan darah penderita hipertensi pada penelitian yang telah dilakukan (Yulendasari & Djamaludin, 2021) rata - rata tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi benson 162 mmHg dan rata-rata tekanan darah tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi benson 99 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah terapi relaksasi benson 156 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolik 94 mmHg. Hal ini sesuai dengan penelitian (Kusuma et al., 2023) rata – rata tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi benson 160.67 mmHg dan rata-rata diastolik sebelum terapi relaksasi benson 94.73 mmHg. Rata – rata tekanan darah sistolik sesudah terapi relaksasi benson pasien hipertensi 153.67 mmHg dan rata – rata tekanan darah diastolik sesudah terapi relaksasi benson pasien hipertensi 90.12 mmHg. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Menurut penelitian(Kusuma et al., 2023) ini dapat mengganggu aliran darah, merusak

pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian . Hipertensi dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja, serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif hingga kematian. Menurut beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56 pasien hipertensi sebagian besar pada jenis kelamin perempuan sebanyak 43, dan laki-laki sebanyak 13. Hal ini sesuai dengan penelitian (Kusuma et al., 2023), menyatakan bahwa jika perempuan lebih beresiko, terjadi hipertensi terutama pada usia lanjut, hipertensi pada perempuan menopause akan lebih berbahaya, karena sel-sel endotel akan hancur kandungan estrogen menipis. Kerusakan endotel memicu timbulnya plak didalam darah sekaligus merangsang naiknya tekanan darah. Kejadian hipertensi lebih tinggi pada orang yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan asin dan makanan awetan dengan frekuensi kadang-kadang atau jarang, daripada orang yang mengkonsumsinya dengan frekuensi sering, juga pada orang yang tidak memiliki kebiasaan aktivitas fisik seperti berjalan kaki atau bersepeda. Sebaliknya, orang yang memiliki aktivitas fisik kumulatif yang cukup cenderung lebih kecil mengalami hipertensi.

Tekanan Darah Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Alun-Alun Gresik

Berdasarkan tabel 5.8 rata-rata tekanan darah Sistolik Sesudah Terapi Relaksasi Benson sebesar 149.66 mmHg dengan nilai tekanan darah sistolik terendah 140 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi 165 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah terapi relaksasi benson sebesar 83.21 mmHg dengan nilai tekanan darah diastolik terendah 80 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi 89 mmHg.

Penatalaksanaan pada pasien hipertensi ada dua jenis yaitu farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis hipertensi adalah penggunaan obat-obatan untuk mengendalikan tekanan darah tinggi pada pasien. Tujuan utamanya untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat timbul akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkendali,

seperti stroke, gagal jantung, atau kerusakan organ lainnya. Beberapa kelas obat yang umum digunakan dalam pengobatan hipertensi ialah diuretik, ACE Inhibitor (Angiotensin Converting Enzym Inhibitor), ARB (Angiotensin II Receptor Blocker), Beta Blocker. Menurut penelitian (Atmojo et al., 2019) terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah.

Cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan. Pernafasan yang panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat menarik nafas panjang otot pada dinding perut (rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique) akan menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat menyebabkan tingginya tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior ataupun aorta abdominalis, yang menyebabkan aliran darah (vaskularisasi) meningkat keseluruh tubuh terutama pada organ-organ vital seperti otak, sehingga O₂ tercukupi di dalam otak dan tubuh akan menjadi rileks.

Penelitian ini dilakukan di puskesmas Alun-Alun dengan pemberian terapi relaksasi benson sebanyak 5 kali dalam 5 hari selama 10-15 menit. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Yulendasari & Djamaludin, 2021) memberikan intervensi terapi relaksasi hipertensi sebanyak 5 kali dalam 5 hari selama 5 menit.

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Alun-Alun Gresik

Berdasarkan tabel 9 rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi benson terhadap pasien hipertensi sebesar 158.13 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi benson 95.63 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah terapi relaksasi benson sebesar 149.66 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik sesudah terapi relaksasi benson 83.21 mmHg. Nilai selisih tekanan darah sistolik sebesar 8.47 dan tekanan darah diastolik sebesar 12.42 mmHg. Dari hasil analisa uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh p value tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan p value tekanan darah diastolik sebesar $0,0025 < \alpha (0,05)$ sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Alun-Alun Gresik.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Utami et al., 2023), hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pre test dan post test tekanan darah sistol dengan nilai signifikan (p-value) sebesar 0,001. Nilai signifikansi uji (p-value) lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) sehingga diputuskan H₀ ditolak yang bermakna bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah sistol pre test dan post test. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pre test dan post test tekanan darah diastole diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,001. Nilai signifikansi uji (p-value) lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) sehingga diputuskan H₀ ditolak yang bermakna bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah diastole pre test dan post test. Nilai rata-rata tekanan darah sistol pre test (158,13 mmHg) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tekanan darah sistol post test (149,66mmHg) sehingga disimpulkan pemberian intervensi terapi relaksasi pada pasien hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistol responden. Nilai rata-rata tekanan darah diastol pre

test (95,63 mmHg) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tekanan darah diastol post test (83,21mmHg) sehingga disimpulkan pemberian intervensi relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastol pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan terapi relaksasi benson memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi bermanfaat mampu mengurangi stres, menjaga kualitas tidur agar lebih baik, peningkatan fungsi imun, peningkatan fokus dan konsentrasi, mengatasi insomnia dan sulit tidur. Terapi relaksasi benson dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Alun-Alun. Terjadinya penurunan tekanan darah tersebut bisa dipengaruhi oleh siklus inhalasi dan pernafasan yang panjang menghasilkan energi yang cukup karena menghasilkan pelepasan karbon dioksida (CO₂) selama pernafasan dan pelepasan oksigen selama inhalasi. Proses ini secara signifikan membantu pemurnian darah dalam tubuh dan berfungsi

sebagai tindakan pencegahan terhadap kerusakan jaringan otak yang disebabkan oleh hipoksia, suatu kondisi yang ditandai dengan kurangnya pasokan oksigen. Ketika seseorang menarik napas dalam-dalam, kontraksi otot-otot dinding perut, termasuk rektus abdominis, transversus abdominis, internal obliques, dan external obliques, mengakibatkan perpindahan tulang rusuk bagian bawah ke belakang dan elevasi diafragma, sehingga menghasilkan peningkatan intra tekanan perut dan meningkatkan sirkulasi darah. Sirkulasi darah di vena cava inferior atau aorta abdominalis menyebabkan peningkatan aliran darah, sehingga meningkatkan vaskularisasi ke seluruh tubuh, terutama di organ penting seperti otak. Proses ini memastikan pasokan oksigen yang cukup ke otak, meningkatkan relaksasi dalam tubuh. Pengalaman relaksasi menyebabkan penurunan gairah emosional dan aktivasi daerah yang bertanggung jawab mengatur aktivitas kardiovaskular, seperti hipotalamus posterior, sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah (Utami et al., 2023).

KESIMPULAN

1. Tekanan darah sebelum terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi di Puskesmas Alun-Alun dengan rata-rata sistolik sebesar 158.13 mmHg dan diastolik 95.63 mmHg.
2. Tekanan darah sesudah terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi di Puskesmas Alun-Alun dengan rata-rata sistolik sesudah 149.66 mmHg dan diastolik 83.21 mmHg.
3. Adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Alun-Alun.

Saran

1. Bagi Intitusi (Puskesmas)

Bagi Puskesmas Alun -Alun bisa melakukan edukasi pengobatan nonfarmakologis yaitu terapi relaksasi benson sebagai alternative untuk pengobatan pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

2. Bagi Responden

Bagi responden dapat melanjutkan terapi relaksasi benson dirumah setiap hari minimal 10-15 menit. Sehingga ini membantu sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian faktor yang mempengaruhi efek terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, 14(1), 103–116.
- 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. <https://doi.org/10.55642/phasij.v3i02.380>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Buku Ajar Hipertensi PKM 2023.
- 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>
- Febrianti, T. (2021). Penerapan Terapi Teknik Relaksasi Benson Terhadap Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 24–31.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- jurnal16 kerusakan mata.
- Kadir, A. (2018). Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.30742/jikw.v5i1.2>
- Krisma, P., & Ns. Ainnur Rahmanti. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 45–54. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i3.39>.
- Kusuma, M. T., Wahyuningsih, M., Rizqy, J., Ilmu, F., Universitas, K., & Yogyakarta, R. (2023). Pada Lansia Penderita Hipertensi Pendahuluan. 1996, 129–135.
- Lukman. (2018). Karakter Usia Lukman Nul Hakim. Urgensi Revisi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, 11(1), 47. <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v11i1.1589>
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals*, November, 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>.
- Moonti, M. A., Sutandi, A., & Fitriani, N. D. (2023). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Jagara Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 55–68. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.860>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In Rineka Cipta (pp. 1–242).
- Putra Kusuma, A., Tri Utami, I., & Purwono, J. (2022). Pengaruh Terapi “Menggengam Bola Karet Bergerigi” Terhadap Perubahan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Diukur Menggunakan Hangryp Dynamometer Di Ruang Syaraf Rsud Jend a Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 17–23. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpts/article/view/53930>.
- Sari, F. R., Inayati, A., & Risa Dewi, N. (2023). Penerapan Hand Held Fan Terhadap Dyspnea Pasien Gagal Jantung Di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 8. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/475/309>
- Sari, R. P., & Ikbali, R. N. (2023). Pendidikan Kesehatan Tatalaksana Hipertensi dalam Peningkatan Kepatuhan Minum Obat. *JPK (Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan)*, 2(1), 23–26.

- The, F., Permana, D., & Dika, S. (2023). Peningkatan Kesehatan Pesisir pada Pra Lansia dan Lansia melalui Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan di PSRS Himo-Himo Ternate. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3564–3575. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10937>.
- Tutoli, T. S., Rasdiana, N., & Tahala, F. (2021). Pola Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*, 1(3), 127–135. <https://doi.org/10.37311/ijpe.v1i3.11083>.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International society of hypertension global hypertension practice guidelines. *Journal of Hypertension*, 38(6), 982–1004. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002453>.
- Utami, A. G., Kurniawan, W. E., & Wirakhmi, I. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 743–752. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154>.
- Widiharti, W., Widiyawati, W., & Fitrihanur, W. L. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 61–67. <https://doi.org/10.24929/jik.v5i2.1089>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- 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>.