

Pengaruh Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Royal Prima Medan Tahun 2025

Amelia¹, Agustina Sihombing², Laura Adelina Br sebayang³

^{1,2,3,4,5}Mahasiswa Diploma III Keperawatan, Universitas Prima Indonesia
Email: aputribungsu09.com; tinasihombing120@gmail.com; laurasebayang8@gmail.com

ABSTRACT

If the systolic blood pressure is greater than 140 mmHg or the diastolic blood pressure is greater than 90 mmHg, the condition is referred to as hypertension. Benson relaxation is a non-pharmacological method of reducing blood pressure. The Benson Relaxation Technique is a relaxation technique that regulates breathing and the nervous system. Age-related changes in the structure and function of the heart lead to an increase in hypertension. In the elderly, hypertension occurs more often. Symptoms of hypertension usually experience dizziness, frequent restlessness, easy melting and flashing eyes (Muhadi et al., 2022). Seeing this phenomenon, we are interested in conducting a study entitled Low Relationship Between Blood Pressure in Hypertensive Patients and Benson Relaxation Technique at Royal Prima Hospital Medan with a quantitative research method with Quasi Experiments Accidental Sampling, using a questionnaire, and 30 patients served as the sample size. The findings of both univariate and bivariate analysis, specifically the influence between Benson relaxation techniques and lowering blood pressure in hypertensive patients, showed a significant influence between the two variables.

Keywords: *hypertension, blood pressure*

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat di artikan jika tekanan diastolikny >90 mmHg dan tekanan sistolikny >140 mmHg. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu contoh pengobatan nonfarmakologi dalam setiap kasus HT. Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengendalikan sistem saraf dan pernapasan. Akibat adanya perubahan struktur dan fungsi sistem kardiovaskular, hipertensi menjadi semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Di usia lanjut, hipertensi lebih sering terjadi.

Tekanan darah tinggi dapat didefinisikan sebagai hipertensi apabila Tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg atau tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg. Relaksasi Benson merupakan metode nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Teknik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang mengatur pernapasan dan sistem saraf. Perubahan terkait usia pada struktur dan fungsi jantung menyebabkan peningkatan hipertensi. Hipertensi lebih banyak terjadi pada lansia. Penglihatan kabur, mudah meleleh, sering gelisah, dan pusing merupakan tanda-tanda khas hipertensi (Muhadi et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019), ada 1,3 miliar orang yang menderita hipertensi di seluruh dunia karena hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi adalah 36%, dengan prevalensi 34.1% menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Kemenkes RI, 2023). Sebanyak 74,5 juta orang Amerika yang menderita hipertensi dilaporkan oleh *American Heart Association* (AHA), tetapi hampir 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Menurut Dinkes (2019), prevalensi hipertensi sebesar 4,97% di kota Medan, dengan 38.556 kasus. Di instalasi rawat jalan RSU Royal Prima Medan, pasien dengan hipertensi paling banyak perempuan (57,5%), disusul oleh laki-laki (42,5%).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di Rumah Sakit Royal Prima Medan ditemukan ada 100 orang penderita hipertensi yang dirawat inap. Jumlah ini diperoleh dari data pasien selama 3 bulan terakhir. Berdasarkan pengamatan langsung ke ruangan didapatkan bahwa pada umumnya pasien hipertensi mengalami peningkatan tekanan darah (RS Royal Prima Medan, 2025).

Tekanan darah tinggi jangka panjang dapat mengakibatkan Salah satu intervensi untuk mengendalikan peningkatan pengeluaran urin adalah dengan penerapan *bladder training*. *Bladder training* merupakan bentuk terapi perilaku penting yang efektif dalam mengobati inkontinensia urin. Tujuannya adalah untuk meningkatkan jumlah waktu antara mengosongkan kandung kemih dan jumlah cairan yang dapat ditampung kandung kemih. Latihan ini juga dapat mengurangi kebocoran dan rasa urgensi yang terkait dengan masalah tersebut (Health, 2025).

Hasil penelitian Harum Rosa (2020) menunjukkan adanya pengaruh antara penurunan tekanan darah tinggi dengan teknik relaksasi benson yang di laksanakan pada usia produktif yang berdomisili di kawasan Puskesmas Pandan Wangi Kota Malang. Setelah dilakukan relaksasi Benson didapatkan mayoritas tekanan darah sistolik berada pada 136,7 mmHg dan diastolik 85,7 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian (Royani et al., 2022), sebanyak 23 orang partisipan berusia 60-70 tahun diberikan teknik relaksasi Benson selama dua minggu, 20 menit dalam sehari. Berdasarkan hasil pengujian, teknik ini mampu menurunkan tekanan darah hingga 79,91 mmHg dan tekanan darah sistolik hingga 135,87 mmHg. Berdasarkan fenomena tersebut, kami ingin melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Tekanan Darah Rendah pada Pasien Hipertensi dengan Teknik Relaksasi Benson di RS Royal Prima Medan

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif dengan *Quasi-experiment accidental sampling*, dimana dalam mendapatkan data peneliti menggunakan kuesioner untuk memastikan adanya pengaruh antara teknik relaksasi benson yang telah dilakukan pada penderita HT. Populasi dalam penelitian sebanyak 30 pasien, jumlah ini merupakan seluruh pasien yang terdaftar sebagai pasien HT Rumah Sakit Royal Prima Medan pada bulan Maret 2025. Disini peneliti menggunakan seluruh pasien HT sebagai sampel yaitu dengan teknik sampel penuh sebanyak 30 pasien. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan analisis Univariat, Bivariat; Uji *korelasi pearson* digunakan untuk menganalisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Distribusi Karakteristik responden dengan penyakit Hipertensi menurut Usia, Jenis Kelamin di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
40-49 Tahun	3	10.0
50-59 Tahun	8	26.7
60-69 Tahun	15	50.0
>70 Tahun	4	13.3
Gender		
Laki-laki	14	46.7
Perempuan	16	53.3

Tabel 1 bisa ditarik kesimpulan 3 orang (10%) berusia 40–49 tahun, 8 orang (26,7%) berusia 50–59 tahun, 15 orang (50%), dan 4 orang (13,3%) berusia di atas 70 tahun. Selanjutnya, 14 orang (46,7%) responden adalah laki-laki, dan 16 orang (53,3%) adalah perempuan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson

Tekanan darah Hipertensi	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Pra hipertensi	7	23.3	13	43.3
Hipertensi TK 1	13	43.3	16	53.3
Hipertensi TK 2	10	33.3	1	3.3
Total	30	100,0	30	100,0

Tabel 2 di atas menggambarkan bagaimana jumlah penderita hipertensi dipengaruhi oleh penggunaan relaksasi Benson. Misalnya, jumlah pasien pra-hipertensi yang menggunakan relaksasi sebelumnya adalah tujuh (23,3%), tetapi setelah relaksasi Benson digunakan, jumlah tersebut meningkat menjadi tiga belas (43,3%). Selain itu, jumlah penderita hipertensi tingkat 1 yang menggunakan relaksasi Benson meningkat dari 13 (43,3%) menjadi 16 (53,3%) setelah relaksasi Benson diterapkan, dan jumlah penderita hipertensi tingkat 2 menurun dari 10 (33,3%) menjadi 1 (3,3%).

Tabel 3..Pengaruh Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Uji *Wilcoxon Signed*

	N	Mean N	Std. deviation	Std.error Mean	Correlation (r)	Sig. (2- tailed)
Sebelum	30	2.10	0.759	0.139	0.420	0,021
Sesudah	30	1.60	0.563	0.103		

Tabel 3 bisa ditarik kesimpulan Nilai korelasi sebesar 0,420 ditemukan menggunakan uji korelasi Pearson, yang menunjukkan adanya pengaruh yang cukup positif antara variabel sebelum dan sesudah. Terdapat pengaruh antara kedua variabel, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p signifikan sebesar $0,021 < 0,05$.

Pembahasan

Dengan menggunakan uji korelasi Pearson, hasil analisis menyatakan bahwa nilai r (korelasi) yaitu 0,420 dan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,021. Angka ini menjelaskan bahwa pada penggunaan teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah rendah pada pasien hipertensi di RS Royal Prima Medan berkorelasi positif dan signifikan secara statistik. Oleh karena nilai korelasi sebesar 0,420 termasuk dalam kategori hubungan cukup positif, maka semakin sering atau konsisten dilakukan relaksasi Benson maka peluang terjadinya penurunan tekanan darah semakin besar. Selain itu, signifikansi hubungan ini diperkuat dengan nilai $p < 0,05$ (0,021).

Hasil ini sejalan dengan tingkat hipertensi sebelum dan sesudah relaksasi sesuai dengan hal tersebut, dimana jumlah responden dengan kondisi prahipertensi meningkat dari 7 (23,3%) menjadi 13 (43,3%), dan jumlah responden dengan hipertensi tingkat 2 menurun secara signifikan dari 10 (33,3%) menjadi 1 (3,3%). Penelitian Wahyuni & Eksanoto (2019) menunjukkan bahwa perempuan lebih mungkin mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan laki-laki. Sebanyak 5,8% laki-laki dalam penelitian ini mengalami hipertensi setelah menopause, khususnya setelah usia 45 tahun, dibandingkan dengan 27,5% perempuan. Hasil penelitian Livana & Basthomi (2020) Jenis kelamin merupakan faktor risiko hipertensi dan terdapat hubungan di Kota Kendal ($p=0,000$, $R=0,316$).

Penelitian Harum Rosa (2020) menunjukkan adanya pengaruh relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada individu hipertensi usia kerja di wilayah kerja Puskesmas Pandan Wangi Kota Malang. Penelitian Fibriyanti tentang pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistolik pada lansia didapatkan rata-rata Setelah relaksasi Benson, tekanan darah sistolik adalah 136,7 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik rata-rata adalah 85,7 mmHg (2021). Lima belas orang yang disurvei memiliki tekanan darah sistolik rata-rata 160,67 mmHg sebelum terapi relaksasi Benson. 153,67 mmHg adalah tekanan darah sistolik rata-rata setelah terapi relaksasi Benson.

Hal ini memperkuat temuan Usama et al. (2021) yang menemukan bahwa peningkatan hormon kortisol berkaitan dengan stres kronis serta hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Sholeha & Septiawan (2022) juga menemukan bahwa tekanan darah 16 responden menurun secara signifikan setelah menjalani terapi relaksasi Benson. Studi terbaru oleh Anisah & Maliya (2021) menemukan bahwa kadar kortisol dan norepinefrin dalam darah menurun seiring dengan berkurangnya tekanan darah tinggi setelah terapi relaksasi Benson. Oleh karena itu, terapi ini dapat menjadi pengobatan alternatif yang baik untuk hipertensi, menurut

penelitian metaanalisis Khoirunnisa dan Yulian (2023). Jika dikonsumsi bersama obat lain, terapi ini dapat menurunkan tekanan darah normal hingga 75%.

Peneliti mengamati bahwa ketika relaksasi Benson diterapkan pada pasien hipertensi, pasien melakukannya secara konsisten dan berhasil selama seminggu penuh. Karena hasil pembacaan tekanan darah langsung terlihat, pasien merasa terapi ini sangat mudah dilakukan dan menyenangkan.

Terkait temuan penelitian, peneliti berasumsi bahwa terapi relaksasi Benson ialah salah satu teknik yang sangat berguna bagi penderita penyakit HT, khususnya mereka yang telah menderita hipertensi selama bertahun-tahun dan bergantung pada obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah. Terapi ini sangat mudah digunakan kapan saja dan dari mana saja, dan dianggap sangat aman untuk digunakan dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada 30 responden penderita hipertensi dapat disimpulkan bahwa setelah diketahui hasil karakteristik pada pasien hipertensi didapatkan pada usia 60 - 69 tahun sebanyak (50%) mendominasi populasi. pada jenis kelamin mendominasi populasi pada perempuan (53,3%) dari pada laki-laki. Setelah diketahui tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi benson berada dalam kategori hipertensi Tingkat 1 dan 2 yaitu sebanyak 76,6%, nilai rerata (mean) sebesar 2,10 dengan standar deviasi 0,759. Setelah diketahui tekanan darah setelah dilakukan relaksasi benson terdapat penurunan signifikan jumlah pasien dengan hipertensi Tingkat 2 menjadi hanya 1 orang (3,3%). nilai rerata (mean) mengalami penurunan dari 2,10 menjadi 1,60 dengan standar deviasi sebesar 0,563. Ada Hubungan penerapan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah diperoleh nilai korelasi (r) 0,420 dengan nilai signifikansi (p -value) 0,021. menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara statistik

DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60.
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 15(1).

- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi: *Studi kasus. Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 71–77.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hipertensi si pembunuh senyap* (hlm. 1–5). Kementerian Kesehatan RI.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Maringga, E. G., & Sari, N. I. Y. (2020). Analysis factors affecting the incidence of hypertension in menopausal women. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 6(1), 21–25.
- Pasaribu, S. D. M. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah lanjut usia (lansia) dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 5(2), 74–86.