

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
EFETIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI: STUDI PRA
DAN PASCA INTERVENSI DI RUANG BOUGENVILLE
RSUD Dr. TJITROWADOJO PURWOREJO**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Profesi Ners
di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata



**Universitas
Alma Ata**

The Globe Inspiring University

Disusun Oleh:

Riyanti Novita Sari

240301162

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU- ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**“EFETIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI: STUDI PRA
DAN PASCA INTERVENSI DI RUANG BOUGENVILLE
RSUD Dr. TJITROWADOJO PURWOREJO”**

Disusun Oleh:

Riyanti Novita Sari

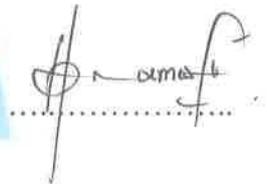
240301162

Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui Untuk Diseminarkan
di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata

Pembimbing

Despita Pramesti, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Tanggal : **14 Juni 2025**



Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Universitas Alma Ata Yogyakarta



(Sofyan Indrayana., S.Kep.,Ns.,MSN)

LEMBAR PENGESAHAN

“EFETIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI: STUDI PRA
DAN PASCA INTERVENSI DI RUANG BOUGENVILLE
RSUD Dr. TJITROWADOJO PURWOREJO”

Oleh:

Riyanti Novita Sari

240301162

Telah diseminarkan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji untuk

Mendapatkan gelar profesi Ners

Pada tanggal... 16 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Pembimbing,

Despita Pramesti, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Tanggal : 08 Juli 2025



Penguji,

Mulyanti., S.Kep.,Ns.,MPH

Tanggal : 08 Juli 2025



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Alma Ata

(Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., MPH, RD)

UNIVERSITAS ALMA ATA



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 5%

Date: Thursday, June 12, 2025

Statistics: 115 words Plagiarized / 2430 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

Riyanti Novita Sari 240301162 LATAR BELAKANG Hipertensi yang dikenal dengan sebutan darah tinggi, merupakan penyakit yang menjadi penyebab utama terjadinya gangguan pada sistem kardiovaskular. Menurut data World Health Organization (WHO) penderita penyakit hipertensi di dunia sekitar 1 miliar dan akan diperkirakan meningkat hingga tahun 2025 menjadi 1,6 miliar (1). Sedangkan di Asia tenggara tahun 2020 sudah tercatat sebesar 39.9% (2). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan karakteristik usia 25-34 tahun sebanyak 20.1%, kemudian rentan usia 35-44 tahun sebesar 31.6%, usia 45-54 tahun dengan jumlah 45.3% , usia 55-64 tahun 55.2%, pada rentan usia 65-74 tahun sebesar 63.2% dan pada usia lebih dari 75 tahun sebesar 69.5% yang menderita hipertensi (3). Sementara prevalensi penderita hipertensi tahun 2021 di Jawa Tengah sebesar 37.57% kabupaten dengan hipertensi tertinggi terletak di Karanganyar , Jepara , Magelang dan Purworejo (4). Hipertensi masuk dalam penyebab kematian ketiga terbesar di Indonesia di semua umur, setelah stroke (15.4%) dan tuberkulosis (7.5%).

Sementara data penderita hipertensi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan hanya sebesar 9.4%, sedangkan sebagian besar kasus penyakit hipertensi yang tidak terdiagnosis oleh tenaga kesehatan di masyarakat sebesar 63.2% (5). Penyakit hipertensi ini menjadi salah satu faktor utama adanya resiko yang dapat mempengaruhi terjadinya kasus pada penyakit jantung serta pembuluh darah. Penyakit ini jika tidak di tangani dengan baik akan menimbulkan komplikasi seperti gagal ginjal, penyakit jantung coroner, stroke, kebutaan bahkan dapat mengakibatkan kematian (6).

Beberapa faktor yang menjadi penyebab dari penyakit hipertensi yang tidak dapat dikontrol (jenis kelamin, usia, genetik) dan faktor yang dapat dikontrol (obesitas, kebiasaan merokok, kurang aktivitas/olahraga, minum alkohol, konsumsi garam yang

**EFETIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI: STUDI PRA
DAN PASCA INTERVENSI DI RUANG BOUGENVILLE
RSUD Dr. TJITROWADOJO PURWOREJO**

Riyanti Novita Sari¹, Despita Pramesti²
Program Studi Ners, Universitas Alma Ata

240301162@almaata.ac.id,

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi yang dikenal dengan sebutan darah tinggi, merupakan penyakit yang menjadi penyebab utama terjadinya gangguan pada sistem kardiovaskular. Penyakit hipertensi termasuk dalam penyebab kematian ketiga terbesar di Indonesia. Beberapa faktor yang menjadi penyebab dari penyakit hipertensi yang tidak dapat dikontrol (jenis kelamin, usia, genetik) dan faktor yang dapat dikontrol (obesitas, kebiasaan merokok, kurang aktivitas/olahraga, minum alcohol, konsumsi garam yang berlebihan dan stress). Komplikasi pada pasien hipertensi yaitu gagal ginjal, stroke, penyakit jantung, gangguan pengelihan dan kematian. Dari banyaknya komplikasi ini, banyak pasien hipertensi memiliki kecemasan yang tinggi akan kesehatannya. Hal ini dapat dicegah dengan pengobatan atau terapi yang dapat dilakukan, penggunaan terapi non-farmakologi dapat dilakukan salah satunya penerapan terapi benson. Terapi ini sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi serta menurunkan tingkat kecemasan.

Tujuan: untuk mengetahui efektivitas dari terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi: studi pra dan pasca intevensi di ruang bougenville RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo.

Metode : Desain penelitian yang digunakan yaitu metode studi kasus. Subjek penelitian ini adalah dua kasus dengan masalah hipertensi. Data didapatkan dengan lembar observasi wawancara, dan dokumentasi. Pengukuran tekanan darah menggunakan *digital sphygmomanometer*.

Hasil : Terdapat efektivitas penurunan tekanan darah dan kecemasan dengan menggunakan teknik relaksasi Benson pada pasien hipertensi di ruang Bougenvil.

Simpulan : Bahwa teknik relaksai Benson memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi. Bagi pasien dapat menerapkan teknik relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan yang dapat dilakukan di sela-sela waktu atau bisa dirutinkan untuk membantu tubuh agar rileks.

Kata Kunci : Teknik relaksasi benson, penurunan tekanan darah, kecemasan

LATAR BELAKANG

Hipertensi yang dikenal dengan sebutan darah tinggi, merupakan penyakit yang menjadi penyebab utama terjadinya gangguan pada sistem kardiovaskular. Menurut data *World Health Organization* (WHO) penderita penyakit hipertensi di dunia sekitar 1 miliar dan akan diperkirakan meningkat hingga tahun 2025 menjadi 1,6 miliar (1). Sedangkan di Asia tenggara tahun 2020 sudah tercatat sebesar 39.9% (2). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan karakteristik usia 55-64 tahun 55.2% (3). Sementara prevalensi penderita hipertensi tahun 2021 di Jawa Tengah sebesar 37.57% kabupaten dengan hipertensi tertinggi terletak di Karanganyar, Jepara, Magelang dan Purworejo (4). Hipertensi masuk dalam penyebab kematian ketiga terbesar di Indonesia di semua umur, setelah stroke (15.4%) dan tuberkulosis (7.5%). Sementara data penderita hipertensi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan hanya sebesar 9.4%, sedangkan sebagian besar kasus penyakit hipertensi yang tidak terdiagnosis oleh tenaga kesehatan di masyarakat sebesar 63.2% (5).

Penyakit hipertensi ini menjadi salah satu faktor utama adanya resiko yang dapat mempengaruhi terjadinya kasus pada penyakit jantung serta pembuluh darah. Penyakit ini jika tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan komplikasi seperti gagal ginjal, penyakit jantung koroner, stroke, kebutaan bahkan dapat mengakibatkan kematian (6). Beberapa faktor yang menjadi penyebab dari penyakit hipertensi yang tidak dapat dikontrol (jenis kelamin, usia, genetik) dan faktor yang dapat dikontrol (obesitas, kebiasaan merokok, kurang aktivitas/olahraga, minum alkohol, konsumsi garam yang berlebihan dan psikologi) (7).

Salah satu permasalahan psikologi yang terjadi pada lansia yaitu kondisi kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau rasa takut yang disebabkan oleh hal yang tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu, perasaan yang muncul ini merupakan sebuah tanda

bahaya akan datang dan memperkuat individu dalam menghadapi ancaman (8). Respon yang biasanya muncul dari rasa cemas yaitu gelisah, khawatir, perasaan tidak tenang dan keluhan fisik. Kecemasan beda dengan rasa takut, rasa takut memiliki penyebab yang jelas dan dapat dipahami, sedangkan rasa cemas penyebab tidak jelas (9). Selain itu dalam jurnal Suarayasa bahwa lansia memiliki banyak resiko mengalami hipertensi karena pada usia lanjut tubuh mulai mengalami penurunan fungsi (10). Pada lansia yang memiliki resiko prehipertensi atau hipertensi dapat meningkat 4.11 kali pada usia 55 tahun ke atas dibandingkan orang yang berusia lebih muda (11).

Orang yang memiliki faktor resiko harus lebih waspada dan lebih dini dalam melakukan upaya pencegahan dengan rutin kontrol tekanan darah dan menghindari faktor yang menjadi penyebab hipertensi (12). Pengobatan atau terapi yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi dapat menggunakan obat atau farmakologis yang dianjurkan oleh JNC (*Joint National Comitee*) VII, yaitu *diuretic*, *beta blocker*, *calcium channel bloklers*, *ACE Inhibitors* dan *Angiotensin Receptor Bloker*. Sedangkan terapi *non-farmakologis* yang dapat dilakukan yaitu tidak merokok, menurunkan berat badan, olahraga teratur, dan menurunkan asupan garam (13).

Berdasarkan hasil wawancara pada pasien hipertensi di bangsal Bougenville RSUD dr.Tjitrowardojo Purworwjo yang berusia lebih dari 60 tahun, banyak pasien yang tidak rutin memeriksa tekanan darah sehingga tidak mengetahui jika sakit hipertensi, tidak ada waktu/malas ketika hendak memeriksa, memeriksakan diri ketika gejala semakin memberat dan ketika sudah pengobatan obat hipertensi tidak rutin minum. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita tidak mengetahui bahwa dirinya memiliki hipertensi sehingga penanganan terlambat dan banyak penderita hipertensi yang tidak memiliki keluhan hingga akhirnya terjadi komplikasi mengakibatkan kerusakan pada banyak organ, oleh karena itu hipertensi sering disebut sebagai "*The Silent Killer*".

Banyaknya faktor resiko serta dampak yang terjadi pada penderita hipertensi pada aktivitas sehari-hari, maka perlu adanya penerapan terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa menggunakan alat, dapat dilakukan dimana saja serta terjangkau. Banyak teknik relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah, salah satunya teknik relaksasi Benson. Teknik Benson ini merupakan bagian dari meditasi yang mengabungkan relaksasi nafas dalam dan peregangan otot dengan melibatkan unsur keyakinan seseorang dengan menyebutkan atau fokus pada kalimat ritual dan menghilangkan pikiran yang mengganggu (14). Teknik relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, hipertensi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, gangguan tidur dan mengurangi stress (15). Hasil penelitian Febriyanti, dkk, 2021 menjelaskan bahwa terdapat efektifitas penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan penerapan terapi benson (15). Hal ini diperkuat oleh penelitian Mulianda tahun 2021, bahwa intervensi yang dilakukan selama 3 hari dapat menurunkan tekanan darah pada kedua responden (16). Selain itu pada penelitian Marlinda tahun 2021 menyebutkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut mendapatkan kesimpulan bahwa rasa cemas berkurang (17). Beberapa penelitian membuktikan bahwa penerapan terapi teknik Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (18) serta dapat menurunkan rasa kecemasan (19).

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari dikarenakan hasil pengamatan selama di bangsal rata-rata pasien pulang setelah dilakukan perawatan selama 5-6 hari. Selama pengambilan responden, peneliti melakukan observasi terlebih dahulu mengenai hasil dari tekanan darah selama satu hari, sehingga pada hari kedua perawatan bisa fokus pada intervensi serta pada hasil pengukuran tekanan darah dan keluhan yang dirasakan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu metode studi kasus. Penelitian studi kasus untuk mengeksplorasi masalah efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi di ruang Bougenville RSUD dr. Tjitrowadojo Purworejo. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua kasus dengan masalah hipertensi. Data didapatkan dengan lembar wawancara, observasi, dan dokumentasi. Peneliti melakukan izin secara lisan dan memberikan penjelasan mengenai hal yang akan dilakukan kepada pasien, jika pasien bersedia maka dilanjutkan dengan wawancara pada pasien sebelum intervensi dilakukan. Setelah itu peneliti melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *digital sphygmomanometer*. Selanjutnya, peneliti melakukan intervensi teknik relaksasi Benson setelah >12 jam pemberian obat tensi dan dilakukan selama 10 menit. Setelah dilakukan tindakan, peneliti mengobservasi kembali tekanan darah menggunakan *digital sphygmomanometer* dan wawancara sesudah intervensi, hasil pengukuran dan wawancara di dokumentasikan, lakukan teknik ini selama 3 kali pertemuan.

GAMBARAN KASUS

Pada penelitian ini didapatkan 2 kasus yaitu Ny.H dan Tn.S. Pada kasus 1 yaitu Ny.H usia 64 tahun, jenis kelamin perempuan, tidak bekerja, memiliki riwayat penyakit hipertensi sejak 8 tahun yang lalu, pada saat pengkajian pasien mengatakan nyeri pada kepala bagian belakang skala 5 terasa seperti diremas-remas, pasien mengeluh pusing, terkadang merasa gelisah, pandangan mata tidak kabur, tidak berkunang-kunang, sulit untuk istirahat. Pasien mengatakan jika dirinya periksa di puskesmas tetapi tidak rutin minum obat. Hasil pemeriksaan didapatkan keadaan umum pasien sedang, kesadaran composmentis, pasien tampak lemah, akral hangat, nadi teraba kuat, pasien tampak menahan sakit dan menunjukan bagian yang sakit. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital TD: 194/108 mmHg, N: 87x/menit, Respirasi: 22x/menit, Suhu : 36,2⁰C, SPO2 : 98%.

Pada kasus ke 2 Tn.S usia 61 tahun, jenis kelamin laki-laki, bekerja sebagai buruh tani, memiliki riwayat penyakit hipertensi sejak 6 tahun yang lalu, pada saat dikaji pasien mengatakan pusing pada kepala bagian belakang, sulit untuk tidur, pandangan sedikit kabur tetapi tidak berputar maupun berkunang-kunang, dada terasa berdebar, mudah berkeringat. Pasien mengatakan dirinya rutin kontrol dipuskesmas tetapi obat masih sering lupa untuk diminum. Hasil pemeriksaan didapatkan keadaan umum pasien sedang, kesadaran composmentis, pasien tampak lemas berbaring, pasien tidak tampak sesak, akral teraba hangat, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan : TD: 187/101 mmHg, N:98x/menit Respirasi 20x/menit, Suhu : 36,8⁰C, SPO2 : 99%.

Dari kedua pasien sudah masuk dalam kategori Hipertensi kronis, dimana penyakit hipertensi ini berlangsung dalam waktu yang lama, dimana tekanan darah tetap berada di atas normal secara konsisten. Pada penderita hipertensi yang tidak terkontrol dan tidak mengonsumsi obat maka akan mengakibatkan komplikasi serius yang menyebabkan kematian (20). Gejala kecemasan yang terjadi pada kedua pasien hampir sama, pasien mengeluhkan pusing, sulit untuk tidur, nadi teraba kuat, peningkatan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Oktavia bahwa gejala cemas pada setiap individu bervariasi, seperti denyut jantung meningkat, insomnia, keirang yang berlebihan, gelisah, berbicara tidak teratur, gugup (21)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Pengkajian atau hasil evaluasi tekanan darah pada kedua pasien dilakukan dengan metode anamnesis. Tindakan pemberian terapi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi sehari sekali setelah >12 jam setelah pemberian obat anti hipertensi, pemeriksaan tekanan darah dilakukan 10 menit sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson. Pemberian terapi dilakukan setelah 12 jam karena obat Amlodipin (obat kedua pasien) membutuhkan waktu 6-12

jam untuk mencapai tugasnya sebagai penurun tekanan darah (22). Maka peneliti melakukan terapi relaksasi benson 12 jam setelah diberikan obat karena peneliti mempertimbangkan terjadinya bias penurunan tekanan darah dari pengaruh obat atau dari teknik relaksasi yang diberikan.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Terapi Relaksasi Benson

Kasus	Kasus 1 Ny.H		Kasus 2 Tn.S	
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
Hari 1	194/108 mmHg	188/97 mmHg	187/101 mmHg	177/97 mmHg
Hari 2	189/102 mmHg	178/95 mmHg	181/92 mmHg	169/93 mmHg
Hari 3	186/98 mmHg	172/97 mmHg	178/87 mmHg	165/81 mmHg

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson kepada 2 pasien di ruang Bougenville RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo yang dilakukan 1 kali selama 3 hari dalam waktu 10-15 menit disetiap pertemuannya mampu menurunkan tekanan darah pada kedua pasien. Dari data primer diatas terdapat penurunan yang cukup signifikan tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi Benson. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson ini mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang Bougenville RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo.

Tabel 2. Lembar wawancara kecemasan pada pasien pre dan post Terapi Relaksasi Benson

NO	Pertanyaan *	Jawaban Ny.H	
		Sebelum	Sesudah
1.	Apa keluhan yang dirasakan?	<p>Pertemuan pertama</p> <p>Pasien mengatakan nyeri pada bagian kepala belakang, pusing, cemas muncul tiba-tiba, pandangan mata tidak kabur, tidak berkuanangkunang, sulit untuk beristirahat. Kondisi pasien sedang, composmentis, tampak lemah, akril hangat, nadi teraba kuat.</p>	<p>Pasien mengatakan setelah diberikan terapi benson lebih nyaman, lebih tenang atau relaks. Pusing sedikit berkurang, lebih fokus pada terapi yang dilakukan.</p>
		<p>Pertemuan kedua</p> <p>Pasien mengatakan siap mengikuti terapi relaskasi, pasien mengatakan jika pusing berkurang, cemas hilang timbul, rasa nyeri dibelakang kepala masih terasa, mulai bisa istirahat dengan nyaman, sebelum sesi dimulai kemarin sudah mulai mencoba sendiri terapi benson 1x sebelum tidur, dan merasa lebih enak.</p>	<p>Pasien mengatakan jika tubuhnya lebih ringan dan nyaman, beban pikiran berasa berkurang, lebih mudah melakukan terapi benson daripada pertemuan pertama, lebih lancar dalam melaksanakan terapinya.</p>
		<p>Pertemuan ketiga</p> <p>Pasien mengatakan terapi yang berikan membuat lebih rileks, keluhan menurun setelah dilakukan terapi.</p>	<p>Pasien mengatakan tubuh lebih nyaman dan pikiran lebih tenang tidak memikirkan yang lainnya.</p>
2.	Apakah ada kendala dalam pelaksanaan terapi benson		<p>Pertemuan pertama</p> <p>Pasien mengatakan terapi tidak sulit jika didampingi.</p>
			<p>Pertemuan kedua</p> <p>Pasien mengatakan lebih fokus dibanding kemarin</p>
			<p>Pertemuan ke tiga</p> <p>Pasien mengatakan tidak ada kendala dalam melakukan terapi benson</p>

NO	Pertanyaan *	Jawaban Ny.H	
		Sebelum	Sesudah
1.	Apa keluhan yang dirasakan?	Pertemuan pertama Pasien mengatakan pusing pada bagian kepala belakang, sulit untuk tidur, pandangan sedikit kabur, tidak berputar dan bekunang-kunang, dada terasa berdebar, dan mudah berkeringat. Kondisi pasien sedang, composmentis, tampak lemas, akrall hangat, tidak tampak sesak.	Pasien mengatakan setelah diberikan terapi benson pusing berkurang, lebih nyaman, dan tubuh terasa lebih ringan
		Pertemuan kedua Pasien mengatakan untuk keluhan pusing masih hilang timbul, suka terbangun ketika malam, tidak sesak napas, mudah berkeringat	Pasien mengatakan keluhan berkurang, lebih nyaman setelah dilakukan terapi, tubuh jadi lebih rileks, pusing berkurang, bisa lebih fokus
		Pertemuan ketiga Pasien mengatakan jika keluhan sudah berkurang , pusing sudah tidak, kadang masih suka terbangun di malam hari, bisa lebih fokus jika melakukan sesuatu	Pasien mengatakan tubuh lebih rileks dan nyaman , beban pikiran lebih enteng
2.	Apakah ada kendala dalam pelaksanaan terapi benson		Pertemuan pertama Pasien mengatakan jika terapi mudah dilakukan
			Pertemuan kedua Pasien mengatakan jika terapi mudah dilakukan
			Pertemuan ke tiga Pasien tidak ada kendala selama dilakukan intevensi

Berdasarkan hasil wawancara sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi benson didapatkan kesimpulan bahwa sebelum dilakukan intevensi pasien mengeluh, nyeri pada bagian belakang kepala, pusing, sulit tidur, tekanan darah meningkat, sedangkan setelah dilakukan intevensi kedua pasien merasa tubuh menjadi lebih rilek, pikiran lebih ringan, dan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelum intevensi.

Pembahasan

Hasil intervensi non farmakologis yang dilakukan dengan melakukan pemberian terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah didapatkan hasil, bahwa ada penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi relaksasi benson. Pada kasus 1 Ny.H rata-rata sistolik 189,66 mmHg turun menjadi 179,33 mmHg dan diastolik 102,66 mmHg turun menjadi 96,33 mmHg. Pada kasus 2 Tn.S rata-rata sistolik 182 mmHg turun menjadi 170,33 mmHg dan diastolik 93,33 mmHg turun menjadi 90,33 mmHg. Dari hasil ini menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah selama sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi relaksasi Benson pada pasien hipertensi. Hal ini selaras dengan penelitian Buana (2021), bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama 3 hari pada pasien hipertensi (23). Demikian pula, hasil penelitian dari Yulendasari (2021) bahwa terapi relaksasi Benson menurunkan tekanan darah dengan selisih rata-rata sistolik sebesar 8,063 (*p-value* 0,000) dan diastolic sebesar 4,188 (*p-value* 0,003) (24). Pada penelitian Mulyani (2024) yang dilakukan pada 2 responden dengan frekuensi pemberian terapi 2x sehari selama 3 hari, didapatkan hasil bahwa ada penurunan tekanan darah pada responden yang diberikan terapi relaksasi Benson (25). Sedangkan penelitian Mulianda memiliki kesimpulan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan pemberian terapi sehari sekali selama 3 hari (16).

Pada kasus penelitian ini usia kedua pasien >60 tahun, hal ini menunjukan bahwa resiko hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hasil penelitian dari Nurhayati (2023) menjelaskan bahwa usia memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi ($r=0,632$, $p=0,000$) (26). Berdasarkan kasus kedua pasien yang memiliki jenis kelamin perempuan dan laki-laki, terdapat perbedaan tekanan darah dimana tekanan darah yang berjenis kelamin perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian

Nurhayati (2023) yang menyebutkan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian hipertensi ($r=0,535$, $p=0,000$)(26). Dalam penelitian Salsabila (2023), menjelaskan bahwa usia diatas 55-75 tahun yang mengalami hipertensi berjenis kelamin perempuan, hal ini terjadi karena menopause. Terjadinya hipertensi ini karena perubahan hormonal sehingga peningkatan androgen relative, maka meningkatkan kadar renin, sensitivitas garam , plasma endothelin dan resistensi insulin serta dapat menaktifasi Renin Angiotensin (RAS) (27).

Terapi benson ini dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis bagian saraf ini memiliki tanggung jawab atas keadaan tubuh *rest and digest*. Sehingga berdampak pada denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah perifer, peningkatan aliran darah ke organ vital dan penurunan tekanan darah. Selain itu teknik benson dapat menghambat sistem simpatik, ketika seseorang mengalami stress atau kecemasan, hipotalamus akan mengaktifkan saraf simpatik yang dapat memicu pelepasan ardenalin dan non ardenalin (28). Sehingga efek yang terjadi menurunkan rangsangan hipotalamus, sekresi katekolamin, dan menurunkan frekuensi napas, detak jantung dan tekanan darah. Ketika tubuh mengalami stres akan meningkatkan aktivasi HPA axis (hipotalamus-pituitary-ardenal) yang dapat memicu keluarnya hormone kortisol yang dapat mengurangi aktivitas dari HPA axis , menurunkan kadar kortisol dan hormone stress. Perubahan aktivitas pada otak (EEG) memiliki hubungan dengan ketenangan dan fokus, dampaknya mengurangi overaktivitas perfontal (bagian otak yang terlibat dalam kekhawatiran/cemas), meningkatkan perasan rileks dan nyaman. Efek secara langsung tubuh menjadi fokus, pikiran negative hilang, dapat mengontrol napas (29).

Berdasarkan hasil lembar wawancara pada kecemasan kedua kasus ini, keduanya memiliki kesamaan keluhan sebelum dilakukan intervensi, yaitu rasa pusing, kepala bagian belakang terasa nyeri, sulit tidur, dan tekanan darah meningkat. Hal ini selaras dengan penelitian Oktarina tahun

2024 bahwa rasa cemas akan mengaktivasi sistem saraf simpatik sehingga dapat meningkatkan sekresi hormone ardenalin dan non-ardenalin. Hal ini yang menjadi penyebab meningkatnya denyut jantung ,peningkatan oksigen, serta gangguan irama jantung (30). Oksigen yang tidak adekuat akan menjadi penyebab munculnya rasa cemas pada setiap individu, jika rasa cemas muncul makan akan meningkatkan kebutuhan oksigen pada dalam tubuh (31). Sedangkan ada kesamaan hasil wawancara setelah dilakukan intevensi terapi benson, yaitu tubuh menjadi lebih rileks, keluhan pusing berkurang, kondisi tubuh menjadi lebih nyaman. Hal ini sesuai dengan penelitian Marlina 2021, jika penurunan kecemasan yang dirasakan pasien disebabkan karena relaksasi akan bekerja dengan menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga menurunkan konsumsi oksigen dan selanjutnya otot tubuh akan menjadi rileks sehingga muncul rasa tenang dan nyaman (17). Hal ini selarasa dengan penelitian Ratri tahun 2024, bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan gejala kecemasan pada pasien hipertensi (32). Sehingga dapat simpulan bahwa terapi benson ini dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menghilangkan insomnia. Terapi Benson ini dipilih karena sederhana dan mudah dilakukan pada pasien lansia, tidak memerlukan banyak biaya.

Proses penerapa terapi relakssi benson ini sama-sama memiliki pengaruh terhadap penurunan dan tekanna darah, hal ini karena teknik yang diberikan selain pemberian afirmasi positif disini sembari diselipkan kata-kata yang dapat membut hati tenang. Sehingga dapat memberikan efek psikologis positif melalui fokus perhatian dan pengulangan frasa menenangkan, sehingga menciptakan kondisi fisiologis dan mental yang rileks, stabil, dan bebas dari stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Linda, bahwa setelah diberikan relakasi benson, terjadi penurunan signifikan tekanan darah sistolik & diastolik, denyut & laju napas, serta skor kecemasan ($p < 0,001$) dibanding kontrol (33).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Efektivitas teknik relaksasi Benson pada pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dan kecemasan, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa pada kasus 1 Ny.H rata-rata sistolik 189,66 mmHg turun menjadi 179,33 mmHg dan diastolik 102,66 mmHg turun menjadi 96,33 mmHg sedangkan pada kasus 2 Tn.S rata-rata sistolik 182 mmHg turun menjadi 170,33 mmHg dan diastolik 93,33 mmHg turun menjadi 90,33 mmHg. Pada data subjektif kedua pasien menyebutkan bahwas setelah dilakukan intervensi tubuh menjadi lebih rileks, keluhan pusing berkurang, kondisi tubuh menjadi lebih nyaman. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik relaksai Benson memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi di ruang Bougenville RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo.

Saran

Diharapkan bagi pasien dapat menerapkan teknik relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan dapat dilakukan di sela-sela waktu atau bisa dirutinkan untuk membantu tubuh agar rileks, sehingga peredaran darah keseluruh tubuh lancar. Bagi institusi pelayanan kesehatan, diharapkan teknik ini menjadi salah satu alternative lain yang dapat digunakan sebagai intervensi agar penerapan EBN dapat bermanfaat. Bagi penelitian selanjutnya agar dapat menemukan waktu terbaik serta durasi pemberian terapi relaksai Benson yang maksimal. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mengukur objektif kecemasan menggunakan kuesioner seperti DASS atau skala Hamilton, tidak hanya wawancara secara subjektif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada penelitian ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu dan mendukung penelitian ini sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ernawati I, Yulita S. Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Terhadap Hipertensi. *J Bakti untuk Negeri*. 2022;2(2):78–84.
2. Mills KT, Stefanescu A, He J. The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephrol* [Internet]. 2020;16(4):223–37. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
3. RISKESDAS. Hasil Utam RISKESDAS 2018. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018;
4. Darmawan, Setiawan, Nugroho. Prevelensi Hipertensi di Jawa Tengah: Studi epidemiologi komunitas. Universitas Diponegoro Press. 2022;
5. Hazwan A, Pinatih GNI. Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi dan Tingkat Kepatuhan Minum Obat di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani I. *Intisari Sains Medis* [Internet]. 2017;8(2):130–4. Available from: <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/127/142>
6. Lakoro A, Handian FI, Susanti N. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pralansia Di Puskesmas Bualemo. *J Ilmu Kesehat Media Husada*. 2023;12(1):15–25.
7. Herlinah, Gustina E, Priyantno AkD. Analisa Faktor Penyebab Penyakit Hipertensi. *J 'Aisyah Med*. 2024;9(2):123–42.
8. Fitrianti D, Safrudin B. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perawatan Klien Napza setelah menjalani Perawatan Di Balai Rehabilitasi (BNN) Tanah Merah Samarinda. *Hub Dukungan Kel Dengan Perawatan Klien Nafza Setelah Menjalani Perawatan Dibalai Rehabil Bnntanah Merah Samarinda*. 2021;2(2):859–65.
9. Hulu IK, Sitorus DN, Harefa A, Syuhada MT. Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. 2024;18(7):917–24.
10. Suarayasa K, Hidayat MI, Gau R. FAKTOR RESIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA (RISK FACTORS OF HYPERTENSION IN ELDERLY). *J Med Prof*. 2023;5(3):253–8.
11. Lin P, Chang C, Tung C, Tong F. Risk factors of prehypertension and hypertension among workers at public elderly welfare facilities in Taiwan. 2021;1–8.
12. Merry L, Nurhayati T, Muhaimin T, Edison RE. Perilaku Waspada Stroke Pengidap Hipertensi. *Heal Med J*. 2021;3(2):33–6.
13. Sari Y. Penggunaan Mentimun sebagai Terapi Komplementer Untuk Membantu Mengontrol Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi. *J Abdi Masy*. 2020;1(1):7–16.
14. Hassanzadeh M, Kiani F, Bouya S, Zarei M. Complementary Therapies in Clinical Practice Comparing the effects of relaxation technique and inhalation aromatherapy on fatigue in patients undergoing hemodialysis. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2018;31:210–4. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.02.019>
15. Febriyanti, Yusri V, Fridalni N. PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON SISTOLE BLOOD. *Menara Ilmu*. 2021;25(01):51–7.
16. Mulianda D, Umah EL. Penerapan Prosedur Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ayat 1-78 Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rsud Ungaran. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat Indones*. 2021;1(3):12–27.

17. Marliana L, Hasanah U, Fitri NL, Keperawatan A, Wacana D. Penerapan Terapi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *J Cendika Muda*. 2021;1(1):115–21.
18. Rachmawati AS, Brahmantia B, Zakiah ES. PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI BERDASARKAN: Informasi Artikel Abstrak. *Journal Nurs Pract Sci*. 2022;1(1):59–72.
19. Suci RAE, Hidayati LN. Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa: Studi Kasus. *J Keperawatan Klin dan Komunitas (Clinical Community Nurs Journal)*. 2023;7(1):11.
20. Yuliana R, Haerati H. Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketidapatuhan Minum Obat Pada Lansia Penderita Hipertensi. *J Ilmu Kesehat Sandi Husada*. 2023;12(2):391–8.
21. Khamidah O, Rejeki H. Penerapan Senam Kegel Untuk Menurunkan Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Pros Semin Nas Kesehat*. 2021;1:1849–54.
22. Husnatika, Nurmainah, Rizkifani S. HUBUNGAN DRUG RELATED PROBLEMS (DRPs) KATEGORI DOSIS OBAT AMLODIPIN DAN KAPTOPRIL TERHADAP KONDISI TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *J Ilmu Ibnu Sina Ilmu Farm dan Kesehat*. 2023;8(2):216–29.
23. Buana T, Chloranyta S, Dewi R. Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *J Ilmu Kesehat Indones*. 2021;2(1):36–41.
24. Yulendasari R, Djamaludin D. Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik J Kesehat*. 2021;15(2):187–96.
25. Mulyani B, Ayubbana S, Immawati. Implementasi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari. *J Cendika Muda*. 2024;4(1):88–97.
26. Nurhayati UA, Ariyanto A, Syafriakhwan F. Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Pros Semin Nas Penelit Pengabd Kpd Masy LPPM Univ 'Aisyah Yogyakarta*. 2023;1:363–9.
27. Salsabila E, Utami SL, Sahadewa S, Salsabila E, Utami SL, Sahadewa S. Faktor Risiko Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Klinik Paradise Surabaya Oktober 2023 Risk Factors of Age and Gender with Hypertension Incidence at Paradise Clinic Surabaya October 2023. 2023;64–9.
28. Sutrisno S, Nursalam. The Effect of Benson and Autogenic Relaxation Therapy on Sleep Quality, Blood Pressure and Anxiety of Hypertension Patients. *J Nurs Pract*. 2022;6(2):214–20.
29. Aloran AAM, Jarrah SS, Ahmed FR, AbuRuz ME. A quasi-experimental study to assess the effect of Benson's relaxation on anxiety and depression among patients with heart failure in Jordan. *Acute Crit Care*. 2024;39(3):430–8.
30. Oktarina Y, Rudini D, Indah Y, Sari P, Aryani T. Penurunan tingkat kecemasan melalui teknik relaksasi benson pada pasien yang menjalani kateterisasi jantung. 2024;18(8):1028–34.
31. Burtscher J, Niedermeier M, Hüfner K, Burg E Van Den, Kopp M, Stoop R, et al. Neuroscience and Biobehavioral Reviews The interplay of hypoxic and mental stress: Implications for anxiety and depressive disorders. *Neurosci Biobehav Rev*. 2022;138(April).
32. Ratri TH. Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'An Terhadap

Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *J Keperawatan Florence Nightingale*. 2024;7(1):138–48.

33. Linda L, Sari RT, Huzaifah Z, Widya Atma H. Literature study The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in patients with hypertension. *OMNICODE J (Omnicompetence Community Dev Journal)*. 2022;1(2):80–6.