


## Promosi Kesehatan: Manfaat Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Novi Malisa<sup>1\*</sup>, Adelia Putri<sup>2</sup>, Intan Alya Sanditama Prasetyo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Dustira, Cimahi, Indonesia

E-mail: [novimalisa2022@gmail.com](mailto:novimalisa2022@gmail.com)

\*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3555>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 14 November 2025

Revised: 20 November 2025

Accepted: 28 November 2025

#### Keywords

hipertensi, pengabdian masyarakat, promosi Kesehatan, relaksasi benson

#### Keyword:

Benson relaxation, community service, health promotion, hypertension.



### ABSTRACT

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi yang berkontribusi terhadap peningkatan angka morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi kardiovaskular. Intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah melalui pengendalian stres dan peningkatan relaksasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengendalikan hipertensi melalui penerapan teknik relaksasi Benson. Kegiatan dilaksanakan di Desa Mekarsari, Kecamatan Pasir Jambu, Kabupaten Bandung, dengan metode penyuluhan, pelatihan, dan demonstrasi kepada 47 kader kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari nilai rata-rata 45,09 pada pre-test menjadi 62,13 pada post-test. Kegiatan ini berperan dalam memperkuat pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pengelolaan hipertensi secara mandiri melalui teknik relaksasi sederhana

*Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases that significantly contributes to increased morbidity and mortality due to cardiovascular complications. Non-pharmacological interventions such as Benson relaxation have been proven effective in lowering blood pressure through stress management and enhanced relaxation. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of the community in controlling hypertension through the application of the Benson relaxation technique. The program was carried out in Mekarsari Village, Pasir Jambu District, Bandung Regency, using counseling, training, and demonstration methods involving 47 health cadres. The evaluation results showed an increase in knowledge scores from an average of 45.09 in the pre-test to 62.13 in the post-test. This activity plays an important role in strengthening public awareness and understanding of independent hypertension management through a simple relaxation technique.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Novi Malisa, et al Promosi Kesehatan: Manfaat Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi 4(2) 11415- 11418 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3555>

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat secara global. Kondisi ini sering tidak terdeteksi hingga muncul komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (World Health Organization, 2023). Faktor gaya hidup, termasuk konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, dan pola tidur yang buruk, berperan penting dalam peningkatan tekanan darah (Sujarwoto et al., 2020). Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis.

Relaksasi Benson merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang efektif menurunkan tekanan darah dengan cara mengatur pernapasan, menenangkan pikiran, dan melibatkan aspek spiritual

sehingga mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis (Dewiyuliana, 2023). Teknik ini relatif sederhana, dapat dipelajari oleh masyarakat umum, dan tidak memerlukan alat khusus. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (Kasim et al., 2023; Ayatulloh et al., 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan relaksasi Benson sebagai upaya mandiri mengontrol tekanan darah. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat, sesuai dengan pendekatan promosi kesehatan berbasis komunitas.

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai konsep hipertensi dan manfaat relaksasi Benson dalam pengendalian tekanan darah.
2. Memberikan pelatihan praktik relaksasi Benson agar masyarakat mampu menerapkannya secara mandiri.
3. Menilai efektivitas kegiatan promosi kesehatan melalui pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara luring pada tanggal 25 Februari 2025 di Desa Mekarsari, Kecamatan Pasir Jambu, Kabupaten Bandung, dengan sasaran utama sebanyak 47 orang kader kesehatan yang berperan sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi di masyarakat. Pemilihan lokasi kegiatan dilakukan berdasarkan tingginya prevalensi kasus hipertensi di wilayah tersebut serta kebutuhan masyarakat terhadap peningkatan pengetahuan mengenai pengelolaan tekanan darah melalui metode nonfarmakologis.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam satu rangkaian acara yang terdiri atas sesi penyuluhan, pelatihan, dan evaluasi. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diminta untuk mengisi pre-test yang berisi 15 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka mengenai hipertensi dan teknik relaksasi Benson. Pengukuran ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dasar kemampuan peserta sebelum menerima materi penyuluhan.

Kegiatan inti berupa penyuluhan kesehatan disampaikan oleh tim pengabdian melalui metode ceramah interaktif dan tanya jawab. Materi mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak yang dapat ditimbulkan, serta manfaat relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah. Media pembelajaran yang digunakan meliputi slide PowerPoint, leaflet, brosur, dan video demonstrasi untuk memudahkan peserta memahami setiap tahapan pelaksanaan relaksasi Benson. Dalam proses penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan, sehingga suasana kegiatan berlangsung dinamis dan partisipatif.

Setelah sesi penyuluhan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan dan demonstrasi teknik relaksasi Benson. Peserta diarahkan untuk mengikuti setiap tahap relaksasi sesuai panduan yang disampaikan oleh instruktur. Teknik ini diawali dengan pengaturan posisi tubuh yang nyaman, diikuti dengan pengaturan pola napas yang teratur, pengulangan kata atau doa yang menenangkan, serta pemusatan pikiran pada suasana yang damai. Untuk membantu konsistensi praktik, peserta diberikan rekaman audio relaksasi yang dapat digunakan secara mandiri di rumah. Selama proses pelatihan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan sebagian besar menyatakan bahwa teknik ini memberikan efek relaksasi dan ketenangan pikiran.

Tahap akhir kegiatan adalah post-test yang diberikan setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai. Evaluasi ini dilakukan untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan secara deskriptif untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pengelolaan hipertensi melalui relaksasi Benson.

Secara umum, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif, di mana masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam proses belajar dan praktik. Pendekatan ini selaras dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan masyarakat sebagai agen perubahan dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan secara mandiri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana dengan partisipasi aktif seluruh peserta. Penyuluhan disertai pelatihan praktik memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai teknik relaksasi Benson.

Tabel 1. Perbandingan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan

Nilai Statistik	Skor Pengetahuan	
	Pre Test	Post Test
Minimum	24	25
Maksimum	69	80
Rata-rata	45,09	62,13
Standar Deviasi	9,42	13,79

Tabel di atas menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta sebesar 17,04 poin setelah pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan. Hal ini sejalan dengan temuan Dewiyuliana (2023) yang melaporkan peningkatan pengetahuan signifikan pada masyarakat setelah diberikan edukasi mengenai pengendalian hipertensi melalui relaksasi Benson.

Relaksasi Benson terbukti menurunkan tekanan darah dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang memicu perasaan tenang (Ayatulloh et al., 2024). Selain itu, latihan relaksasi juga mengurangi sekresi hormon stres kortisol yang berperan dalam peningkatan tekanan darah (Kasim et al., 2023). Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memberikan dampak fisiologis positif bagi kesehatan peserta.

Penelitian oleh Wijayanti et al. (2024) mendukung temuan ini, di mana penyuluhan berbasis komunitas dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengenali gejala hipertensi dan melakukan upaya pencegahan. Pendekatan promosi kesehatan yang melibatkan kader dan tokoh masyarakat efektif memperluas dampak intervensi ke tingkat keluarga dan lingkungan sekitar.

Peningkatan standar deviasi hasil post-test menunjukkan adanya variasi pemahaman antar peserta. Faktor pendidikan, pengalaman, dan partisipasi aktif selama pelatihan berpengaruh terhadap hasil tersebut. Hal ini mengindikasikan perlunya kegiatan lanjutan dengan pendekatan lebih personal agar semua peserta memiliki pemahaman yang merata.

Kegiatan ini juga terdokumentasi melalui foto-foto pelaksanaan di lapangan. Dokumentasi tersebut mencerminkan keterlibatan aktif masyarakat selama kegiatan berlangsung, baik saat penyuluhan, diskusi interaktif, maupun saat demonstrasi relaksasi Benson.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan kesehatan dan pelatihan relaksasi Benson kepada kader masyarakat di Desa Mekarsari, Kecamatan Pasir Jambu, Kabupaten Bandung (25 Februari 2025).

Gambar-gambar tersebut memperlihatkan antusiasme peserta yang mengikuti kegiatan secara aktif, baik saat mendengarkan penjelasan materi maupun ketika mempraktikkan teknik relaksasi. Suasana kegiatan yang interaktif dan kondusif mendukung keberhasilan proses pembelajaran dan menjadi bukti nyata keterlibatan masyarakat dalam kegiatan pengabdian ini.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini mendukung tujuan Pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals poin 3), yaitu memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan masyarakat melalui peningkatan kesadaran kesehatan.

## KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan mengenai manfaat relaksasi Benson terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengendalikan hipertensi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada rata-rata skor pengetahuan peserta setelah mengikuti

penyuluhan dan pelatihan. Relaksasi Benson dapat menjadi strategi nonfarmakologis efektif dalam pengendalian tekanan darah dan pengurangan stres pada masyarakat.

Kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di komunitas lain guna memperluas dampak promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada STIKes RS Dustira atas dukungan pendanaan kegiatan ini serta kepada Kader Kampung Gambung, Desa Mekarsari, Kecamatan Pasir Jambu, Kabupaten Bandung, atas partisipasi dan antusiasme selama pelaksanaan kegiatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ayatulloh, D., Basri, A. H., Prayoga, D. H., & Priyantini, D. (2024). The Effect of Benson Relaxation on Decreasing the Degree of Blood Pressure in Older Adults with Hypertension. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 13(2), 59–66. <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v13i2.55488>
- Dewiyuliana, D. (2023). Lowering Blood Pressure of Hypertension through Benson Relaxation. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 10(1), 131–137. <https://doi.org/10.26699/jnk.v10i1.ART.p131-137>
- Kasim, F. W., Nurhayati, Muhaimin, T., Anwar, S., & Basri, A. A. (2023). The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy through Family Empowerment on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Elderly. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 9(2), 185–192.
- Mahadewi, E. P. (2021). Public Health Promotion and Education with Hypertension Awareness in West Jakarta, Indonesia. *International Journal of Community Services*, 1(1), 20–27.
- Sujarwoto, S., et al. (2020). Participation in community-based health care interventions for non-communicable diseases (NCDs) and its association with awareness, treatment, and control of hypertension. *PLoS ONE*, 15(12), e0244333. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244333>
- Wijayanti, Y. T., Sumiyati, & Sakke Tira, D. (2024). Health Education for the Community in the Prevention of Hypertension and Stroke. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(3), 53–60.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>