

Pengaruh Pemberian Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wani Kecamatan Tanantovea

Sriwarni A. Djana¹ *, Suriyanto², Sabir³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Kelurahan Todo, Kota Palu, Kode Pos: 94119, Indonesia.

E-mail: 202201125@uwn.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5861>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 16 Maret 2026

Revised: 20 Maret 2026

Accepted: 1 April 2026

Kata Kunci

Hipertensi, Terapi benson.

Keywords

Hypertension, Benson therapy.



ABSTRACT

Latar Belakang: Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi dengan perkiraan angka terus meningkat. Prevalensi hipertensi tahun 2023 di Indonesia mencapai 30,8 % berdasarkan pengukuran tekanan darah. Data dinas kesehatan Kota Bandung tahun 2023 prevalensi hipertensi mencapai 1,89% berada pada posisi kota ke 5 dengan 13.154 orang mengalami hipertensi. Tujuan penelitian menganalisis Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wani Kecamatan Tanantovea. Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan analitik menggunakan desain pra experimental. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi periode Mei yang berjumlah 110 pasien. Sampel 52 responden, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil Penelitian: Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 (67,3%) dan hipertensi derajat 2 (32,7%). Setelah pemberian terapi Benson, terjadi pergeseran kategori tekanan darah, di mana mayoritas responden berada pada kategori normal tinggi (38,5%) dan normal (36,5%), dengan penurunan jumlah responden pada kategori hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah.

Background: Based on the World Health Organization (WHO) data in 2023, approximately 1.28 billion adults suffer from hypertension in worldwide, and it is continue increasing. In Indonesia, the prevalence of hypertension in 2023 reached to 30.8% based on blood pressure measurements. Data from the Bandung City Health Office in 2023 showed that the prevalence of hypertension reached to 1.89%, the fifth ranking among cities, with 13,154 people diagnosed with hypertension. This study aimed to analyze the effect of Benson Relaxation Therapy on reducing blood pressure toward hypertensive patients in the working area of Wani Public Health Center, Tanantovea District. Method: This study employed a quantitative approach with an analytic design using a pre-experimental method. The population consisted of 110 hypertensive patients registered in May. A total of sample was 52 respondents were selected using purposive sampling. Results: Before the intervention, most respondents were classified as having Grade 1 hypertension (67.3%) and Grade 2 hypertension (32.7%). After performing the Benson Relaxation Therapy, there was a shift in blood pressure categories, with the majority of respondents classified as high-normal (38.5%) and normal (36.5%), along with a decrease in the number of respondents in the hypertension categories. Based on the Wilcoxon statistical test, the p-value was 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Benson Relaxation Therapy on reducing blood pressure.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Sri Lestari et al (2026). Pengaruh Resusitasi Cairan terhadap Perubahan Status Hemodinamik *Mean Arterial Pressure* (Map) pada Pasien Syok Hipovolemik Di Ruang Icu RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5861>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah melebihi batas normal sistolik. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke, sehingga penanganannya menjadi sangat penting. Penyakit ini sering dijumpai masyarakat disebabkan karena beragam faktor. Selain faktor genetik dan gaya hidup, stres juga berkontribusi besar terhadap peningkatan tekanan darah (Ade Umaira Simahati, 2025). Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah arteri yang berlangsung terus-menerus, yang dapat dipicu oleh peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, ketidakseimbangan mekanisme hormonal, serta faktor stres psikosomatik (Malisa, 2025).

Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) 2023, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi dengan perkiraan angka terus meningkat (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi tahun 2023 di Indonesia mencapai 30,8% berdasarkan pengukuran tekanan darah. Data dinas kesehatan Kota Bandung tahun 2023 prevalensi hipertensi mencapai 1,89% berada pada posisi kota ke 5 dengan 13.154 orang mengalami hipertensi (Puspitasari et al., 2025). Di Provinsi Sulawesi Tengah, penyakit hipertensi cenderung terjadi pada penduduk usia ≥ 15 tahun ke atas, sebanyak 2.365.637 penduduk usia ≥ 15 tahun di 13 Kabupaten/kota yang diperiksa tekanan darahnya mengalami hipertensi (Dinkes Sulawesi Tengah, 2024). Berdasarkan data awal Puskesmas Wani Tanantovea tahun 2024, penderita hipertensi berjumlah sebanyak 962 orang dan pada bulan Januari-Juni tahun 2025 sasaran sejumlah 3.887 dan didapatkan sebanyak 1.548 penderita hipertensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa hampir seperlima penduduk desa Wani mengalami hipertensi.

Tingginya angka kejadian hipertensi menunjukkan bahwa upaya pengendalian tekanan darah perlu dilakukan secara komprehensif. Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan secara total, namun dapat dicegah perkembangannya serta dikendalikan melalui penatalaksanaan yang adekuat. Pendekatan nonfarmakologis menjadi bagian penting dalam pengelolaan hipertensi, terutama dalam mengendalikan faktor stres yang berperan dalam peningkatan tekanan darah.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi Benson. Terapi Benson, sebagai salah satu metode non-farmakologis, telah terbukti secara empiris dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi yang mengurangi stres dan kecemasan (Pratiwi et al., 2021). Terapi ini dapat membantu mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, serta mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur, dan gejala lainnya (Anggraini and Mochartini, 2025).

Efektivitas terapi ini telah dibuktikan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ade Umaira Simahati (2025) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Kruengbarona Jaya” menunjukkan bahwa intervensi relaksasi benson terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah dengan p value = 0,001 atau $p < 0,05$ yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah.

Penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Citra Sepriana pada tahun 2023 dengan judul “Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Mandalika Mataram” menunjukkan bahwa intervensi relaksasi Benson memberikan dampak yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji paired t-test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi (Sepriana et al., 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Faslihatun (2023) dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi”, menunjukkan bahwa hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon memperoleh nilai p -value sebesar 0,000 ($< 0,05$). Penelitian tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan Malisa dan Putri tahun 2025 dengan judul penelitian “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” yang menyatakan

bahwa relaksasi Benson secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi di RS Dustira, dengan nilai $p= 0,000$ (Malisa, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah, implementasi terapi ini di layanan kesehatan primer belum optimal. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan petugas kesehatan dan pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wani Kecamatan Tanantovea, diketahui bahwa terapi yang diberikan kepada pasien masih terbatas pada pengobatan farmakologis, dengan intervensi nonfarmakologis hanya berupa olahraga yang dilakukan sebulan sekali di Puskesmas. Di luar itu, tidak terdapat program terapi relaksasi khusus yang diterapkan secara rutin bagi pasien hipertensi.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara hasil penelitian yang telah membuktikan efektivitas terapi Benson dengan praktik pelayanan kesehatan di tingkat primer. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wani Kecamatan Tanantovea. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wani Kecamatan Tanantovea.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Wani Kecamatan Tanantovea pada bulan Juni tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Wani Kecamatan Tanantovea dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi Benson, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah pada pasien hipertensi .

Prosedur penelitian dilakukan dengan mengukur tekanan darah responden sebelum diberikan terapi relaksasi Benson (*pretest*), kemudian responden diberikan intervensi terapi relaksasi Benson sesuai prosedur yang telah ditetapkan, setelah itu dilakukan kembali pengukuran tekanan darah (*posttest*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan alat pengukur tekanan darah (*sphygmomanometer*). Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan tekanan darah sebelum serta sesudah intervensi , serta analisis bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah dengan tingkat signifikansi $\alpha \leq 0,05$. Penelitian ini telah memperhatikan aspek etik penelitian yang meliputi persetujuan responden (*informed consent*), kerahasiaan data responden, serta prinsip *beneficence* dan *non-maleficence* .

HASIL DAN PEMBAHASA

Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin pekerjaan responden Tahun 2025 (f=52) a

Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia (Tahun) (Depkes RI 2009)		
26-35	4	7,7
36-45	16	30,8
46-55	16	30,8
56-65	9	17,3
65>	7	13,5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	29	55,8
Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Perempuan	23	44,2

Pekerjaan		
Wiraswasta	5	9,6
Nelayan	10	19,2
Petani	6	11,5
IRT	15	28,8
Asn	4	7,7
Honorer	10	19,2
Pensiunan	2	3,8

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa kategori usia yang paling mendominasi adalah kelompok usia 36–46 tahun dan 46–55 tahun, masing-masing sebanyak 16 responden (30,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa madya, yaitu kelompok usia yang secara fisiologis lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan darah. Selanjutnya, kelompok usia 56–65 tahun menempati urutan berikutnya dengan 9 responden (17,3%), kemudian usia lebih dari 65 tahun sebanyak 7 responden (13,5%). Adapun kelompok usia paling sedikit adalah usia 26–35 tahun dengan jumlah 4 responden (7,7%).

Pada variabel jenis kelamin, responden didominasi oleh laki-laki, yaitu 29 responden (55,8%), sedangkan perempuan berjumlah 23 responden (44,2%). Komposisi ini menunjukkan bahwa partisipasi responden laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Karakteristik berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa kategori pekerjaan yang paling dominan adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 15 responden (28,8%). Selanjutnya diikuti oleh pekerjaan nelayan dan honorer yang masing-masing berjumlah 10 responden (19,2%). Pekerja petani menempati urutan berikutnya sebanyak 6 responden (11,5%), kemudian wiraswasta 5 responden (9,6%). Adapun kategori pekerjaan paling sedikit adalah ASN sebanyak 4 responden (7,7%) dan pensiunan sebanyak 2 responden (3,8%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi tekanan darah pasien sebelum pemberian terapi Benson (f=52) a

Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Hipertensi derajat 1 (140-159 sistolik, 90- 99)	35	67,3
Hipertensi derajat 2 (160-179 sistolik, 100- 109 diastolik)	17	32,7
Total	52	100,0

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa kategori tekanan darah yang paling mendominasi sebelum pemberian terapi Benson adalah hipertensi derajat 1, yaitu sebanyak 35 responden (67,3%). Sementara itu, hipertensi derajat 2 tercatat sebanyak 17 responden (32,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kondisi tekanan darah yang belum terkendali.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tekanan darah pasien sesudah pemberian terapi Benson (f=52) a

Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Optimal (<120 sistolik, <80 diastolik)	3	5,8
Normal (120-129 sistolik, 80-84 diastolik)	19	36,5
Normal tinggi (130-139 sistolik, 85-89 diastolik)	20	38,5
Hipertensi derajat 1 (140-159)	10	19,2

sistolik, 90-99 diastolik)		
Total	52	100,0

Berdasarkan Tabel 3. kategori yang paling mendominasi setelah pemberian terapi Benson adalah normal tinggi, yaitu sebanyak 20 responden (38,5%). Posisi berikutnya adalah kategori normal sebanyak 19 responden (36,5%), diikuti hipertensi derajat 1 sebanyak 10 responden (19,2%). Sementara itu, kategori optimal merupakan kelompok paling sedikit dengan jumlah 3 responden (5,8%). Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran kategori tekanan darah ke arah lebih normal setelah pemberian terapi.

Tabel 4. Distribusi perbedaan pengaruh sebelum dan setelah pemberian Terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (f=52) a

Tekanan Darah	Pre Test		Post Test		P value
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)	
Optimal (<120 sistolik, <80 diastolik)	0	0	3	5,8	
Normal (120-129 sistolik, 80-84 diastolik)	0	0	19	36,5	
Normal tinggi (130-139 sistolik, 85-89 diastolik)	0	0	20	38,5	
Hipertensi derajat 1 (140-159 sistolik, 90-99 diastolik)	35	67,3	10	19,2	0.000 ^b
Hipertensi derajat 2 (160-179 sistolik, 100-109 diastolik)	17	32,7	0	0	
Total	52	100.0	52	100.0	

Berdasarkan Tabel 4. hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian terapi Benson. Sebelum intervensi (pre-test), seluruh responden berada pada kategori hipertensi, dengan mayoritas mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 35 orang (67,3%) dan hipertensi derajat 2 sebanyak 17 orang (32,7%). Setelah pemberian terapi Benson (post-test), terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan, ditandai dengan munculnya kategori optimal pada 3 responden (5,8%), tekanan darah normal pada 19 responden (36,5%), dan normal tinggi pada 20 responden (38,5%), sementara jumlah responden dengan hipertensi derajat 1 menurun menjadi 10 orang (19,2%) dan tidak ditemukan lagi responden dengan hipertensi derajat 2. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value = 0,000, yang menandakan bahwa terapi Benson berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

Pembahasan

1. Tekanan darah sesudah pemberian terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

Berdasarkan Tabel 2. kategori tekanan darah yang paling mendominasi sebelum pemberian terapi Benson adalah hipertensi derajat 1 sebanyak 35 responden (67,3%), sedangkan hipertensi derajat 2 sebanyak 17 responden (32,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi mayoritas responden berada pada kondisi tekanan darah yang belum terkontrol.

Secara teori, peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. Menurut Pradono (2020), penambahan usia menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer sehingga jantung memompa darah dengan tekanan lebih tinggi. Dari aspek jenis kelamin, laki-laki cenderung memiliki risiko hipertensi lebih tinggi pada usia dewasa, sedangkan pada perempuan risiko meningkat setelah menopause akibat penurunan hormon estrogen. Faktor pekerjaan juga berkontribusi, terutama pada pekerjaan dengan beban fisik berat, stres tinggi, atau pola kerja tidak teratur yang dapat memicu respons stres kronis dan peningkatan tekanan darah.

Sejalan dengan itu, Nursolihah et al. (2024) menjelaskan bahwa tekanan darah meningkat seiring proses penuaan akibat kekakuan arteri, penurunan distensibilitas pembuluh darah, perubahan fungsi kardiovaskular, gangguan sistem saraf otonom, serta menurunnya sensitivitas baroreseptor. Akumulasi perubahan fisiologis tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami hipertensi. Selain itu, Ruslang et al. (2023) menyatakan bahwa laki-laki umumnya memiliki tekanan darah lebih tinggi pada usia produktif, sedangkan pada perempuan risiko meningkat setelah menopause karena penurunan hormon estrogen yang berperan menjaga elastisitas pembuluh darah.

Faktor pekerjaan dan aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap tekanan darah. Zhang, Xu and Yu (2024) menyatakan bahwa lansia dengan aktivitas fisik rendah atau pekerjaan sedentari memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan lansia yang tetap aktif secara fisik. Kurangnya aktivitas dapat menurunkan kebugaran kardiovaskular dan meningkatkan resistensi perifer, sedangkan aktivitas fisik rutin membantu mempertahankan elastisitas pembuluh darah serta menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini, yaitu usia, jenis kelamin, dan status pekerjaan, berkontribusi terhadap tingginya tekanan darah sebelum intervensi. Pertambahan usia, perbedaan hormonal antara laki-laki dan perempuan, serta tingkat aktivitas fisik yang berkaitan dengan pekerjaan menjadi faktor penting dalam regulasi tekanan darah pada lansia.

2. Tekanan darah sesudah pemberian terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori tekanan darah yang paling mendominasi setelah pemberian terapi Benson adalah normal tinggi sebanyak 20 responden (38,5%), diikuti kategori normal sebanyak 19 responden (36,5%), hipertensi derajat 1 sebanyak 10 responden (19,2%), dan kategori optimal sebanyak 3 responden (5,8%). Distribusi ini menunjukkan adanya pergeseran kategori tekanan darah ke arah yang lebih baik setelah intervensi diberikan.

Menurut Takahepis (2021), terapi Benson menurunkan tekanan darah dengan mengaktifkan relaxation response, yaitu kondisi fisiologis yang berlawanan dengan respons stres. Teknik ini dilakukan melalui pengaturan pernapasan, pengulangan kata atau kalimat bermakna, serta sikap pasrah dan tenang, sehingga menekan aktivitas

sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Dampaknya adalah penurunan denyut jantung, berkurangnya resistensi pembuluh darah perifer, serta penurunan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang berkontribusi langsung terhadap penurunan tekanan darah.

Sejalan dengan itu, Setiyowati et al. (2025) menyatakan bahwa terapi Benson efektif sebagai intervensi komplementer dalam menurunkan tekanan darah karena mampu memicu respons relaksasi yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Efektivitas tersebut akan lebih optimal apabila dilakukan secara konsisten dengan memperhatikan kondisi psikologis pasien selama proses relaksasi (Margiyati, 2023). Tingkat stres, kecemasan, kesiapan mental, serta kemampuan individu mencapai ketenangan memengaruhi variasi hasil terapi antar pasien. Hal ini diperkuat oleh Khanza (2025) yang menyatakan bahwa keberhasilan terapi Benson sangat dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan dan kondisi psikologis pasien dalam memicu respons relaksasi yang stabil.

Lebih lanjut, Novita et al. (2023) menjelaskan bahwa mekanisme utama terapi Benson terletak pada tercapainya respons relaksasi yang mampu menurunkan stres dan kecemasan dengan menekan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga mengurangi vasokonstriksi dan rangsangan fisiologis yang memicu peningkatan tekanan darah. Penurunan stres tersebut berkontribusi terhadap stabilisasi tekanan darah melalui keseimbangan sistem saraf otonom. Basuni et al. (2025) menegaskan bahwa respons relaksasi yang dihasilkan terapi Benson berperan besar dalam menurunkan tekanan darah dengan menghambat respons fisiologis terhadap stres.

Selain itu, terapi Benson meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang menurunkan hormon stres seperti kortisol dan epinefrin (Surani et al., 2023). Aktivasi parasimpatis ini menurunkan frekuensi denyut jantung dan resistensi pembuluh darah perifer sehingga aktivitas kardiovaskular menurun secara keseluruhan. Khaeria (2020) menyatakan bahwa mekanisme ini merupakan efek jangka pendek maupun jangka panjang terapi Benson dalam mendukung perbaikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti berasumsi bahwa terapi Benson berperan sebagai intervensi komplementer yang efektif dalam manajemen hipertensi karena mampu membantu pasien mencapai perbaikan tekanan darah meskipun belum seluruhnya berada pada kategori optimal. Efektivitas ini kemungkinan dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan terapi, kondisi psikologis pasien, serta keberhasilan tercapainya respons relaksasi yang menurunkan aktivitas kardiovaskular dan menstabilkan tekanan darah.

3. Pengaruh pemberian terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi Benson. Pada pretest, seluruh responden berada pada kategori hipertensi, dengan mayoritas hipertensi derajat 1 sebanyak 35 orang (67,3%) dan hipertensi derajat 2 sebanyak 17 orang (32,7%). Setelah intervensi (post-test), terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan, ditandai dengan munculnya kategori optimal pada 3 responden (5,8%), normal pada 19 responden (36,5%), dan normal tinggi pada 20 responden (38,5%), sementara hipertensi derajat 1 menurun menjadi 10 orang (19,2%) dan tidak ditemukan lagi hipertensi derajat 2. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value = 0,000, yang menandakan bahwa terapi Benson berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penurunan tekanan darah juga terlihat pada berbagai kelompok usia. Pada lansia usia 75 tahun terjadi penurunan dari hipertensi derajat II ke normal tinggi yang

menunjukkan respons relaksasi sangat efektif pada lansia lanjut dengan dominasi aktivitas saraf simpatis dan tekanan darah awal yang tinggi. Pada lansia usia 67 tahun, penurunan dari hipertensi derajat II ke derajat I menunjukkan terapi tetap efektif meskipun regulasi kardiovaskular masih relatif lebih baik. Pada responden dewasa usia 32 tahun, penurunan dari hipertensi derajat II ke derajat I menunjukkan bahwa terapi Benson mampu mengendalikan respons stres, namun efeknya tidak sebesar pada lansia karena mekanisme kompensasi fisiologis masih optimal.

Secara teoretis, Herien (2024) menjelaskan bahwa terapi Benson menurunkan tekanan darah melalui aktivasi relaxation response yang membantu menjaga keseimbangan sistem kardiovaskular. Pada lansia, penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan aktivitas saraf simpatis meningkatkan risiko hipertensi, sehingga terapi Benson melalui teknik pernapasan dan pengulangan kata bermakna dapat menekan aktivitas simpatis, meningkatkan dominasi parasimpatis, menurunkan denyut jantung, menyebabkan vasodilatasi, serta mengurangi pelepasan hormon stres yang berdampak pada penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulendasari dan Djamaludin (2021) yang menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,063 mmHg dan diastolik 4,188 mmHg dengan nilai $p = 0,000$ pada sistolik dan $p = 0,003$ pada diastolik, yang menunjukkan signifikansi statistik yang kuat. Penelitian Ramadhani et al. (2025) juga menunjukkan seluruh responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah dengan nilai $p = 0,000$, yang menandakan efek terapi bekerja secara konsisten. Selanjutnya, Dewiyuliana (2023) melaporkan bahwa terapi Benson yang dilakukan secara rutin menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dengan nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa intensitas dan keteraturan pelaksanaan memengaruhi keberhasilan intervensi. Selain itu, Ayatulloh et al. (2024) menunjukkan efektivitas terapi Benson pada lansia dengan nilai $p = 0,003$, yang menegaskan bahwa terapi ini tetap bermanfaat pada kelompok usia rentan dengan penurunan fungsi fisiologis.

Konsistensi nilai p yang rendah pada berbagai penelitian tersebut memperkuat bahwa terapi Benson mampu menghasilkan respons relaksasi yang efektif dalam menekan aktivitas saraf simpatis, menurunkan hormon stres, serta menstabilkan fungsi kardiovaskular. Dengan demikian, terapi Benson dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan potensial sebagai pendamping terapi farmakologis dalam pengelolaan hipertensi, termasuk pada kelompok lansia.

Peneliti berasumsi bahwa hasil statistik dengan nilai p yang sangat signifikan semakin memperkuat bahwa terapi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan potensial dalam menurunkan tekanan darah. Respons fisiologis yang konsisten dalam menekan aktivitas kardiovaskular menunjukkan bahwa terapi ini dapat menjadi alternatif pendamping terapi farmakologis yang lebih aman, mudah diakses, dan minim efek samping dalam manajemen hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Wani Kecamatan Tanantovea, diketahui bahwa sebelum diberikan terapi Benson seluruh responden berada pada kategori hipertensi, dengan mayoritas termasuk hipertensi derajat 1 dan sebagian lainnya hipertensi derajat 2. Setelah intervensi terapi Benson diberikan, terjadi penurunan tekanan darah yang ditandai dengan pergeseran kategori ke arah yang lebih baik, yaitu munculnya kategori optimal, normal, dan normal tinggi, serta tidak ditemukannya lagi responden dengan hipertensi derajat 2. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi Benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dan efektif digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam menerapkan terapi

Benson sebagai intervensi komplementer dalam manajemen hipertensi. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik responden yang lebih beragam untuk memperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam..

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan artikel ini, penulis memperoleh dukungan, arahan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua dan keluarga atas segala dukungannya, kepada Bapak Dr. Surianto, S.Kep, Ns., MPH., selaku Pembimbing I dan Bapak Sabir, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Pembimbing II atas bimbingan yang diberikan, serta kepada UPT Puskesmas Tantovea atas bantuan dan kerjasamanya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.

REFERENSI

- Ade Umaira Simahati, Iskandar, N. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Kruengbarona Jaya. *Jurnal Medika Utama*, 06(02), 101.
- Malisa, N. (2025). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(2), 47–52.
- Who. (2023). Hipertensi. Who (World Health Organization).
- Anggraeni, N., Yanti, L., Pratiwi, P. I., Adriyani, F. H. N., Darmawati, I. D. A. A., Silfia, N. N., Utami, N. W., Ernawati, E., Rini, S., Surtiningsih, S., & Others. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Faslihatun, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. In *Aleph* (Vol. 87, Issue 1,2).
- Pradono. (2020). Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Respiratory Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Nursolihah, I., Sembiring, D. A., Aulia, I. F., Fitri, I., Putri, S. A., Indirajati, A. S., Studi, P., Rumah, A., & Karawang, U. S. (2024). Hubungan Usia Dan Pekerjaan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Sungaibuntu Tahun 2023 The Relationship Between Age And Occupation With Hypertension In Sungaibuntu Village In 2023. X, 1–8.
- Zhang, Z., Xu, C., & Yu, W. (2024). Effects Of Physical Activity On Blood Pressure And Mortality Among Aged Hypertensive Patients. *Medicine*, 44(October), 1–7.
- Takahepis, N. F. (2021). *Teknik Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur* (N. D. Setiawan (Ed.); Edisi I). Yayasan Drestanta Pelita Indonesia Redaksi:
- Setiyowati, E., Soleha, U., Mulyadi, M., & Basuni, M. (2025). Benson “ S Spiritual Relaxation And Lavender Aromatherapy Toward Anxiety , Sleep Quality , And Blood Pressure. *Healthcare In Low-Resource Settings*, 13, 63–67. <https://doi.org/10.4081/Hls.2025>
- Margiyati, & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Sishana*, 8(1), 124–129.
- Khanza, N., Indriyati, & Mufidah, N. (2025). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsu Diponegoro Dua Satu Klaten Ninandita. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 20(2), 134–139. <https://doi.org/10.5455/Mnj.V1i2.644>
- Novita, M., Emilia, N. L., Alfira, A., Assa, Y., & Wahyu, S. (2023). Application Of Benson “ S Relaxation Therapy To Reducing Anxiety In Patients Hypertension : Case Study. *Adi Husada Nursing Journal*, 9(1), 234–239.
- Basuni, M., Setiyowati, E., & Zahroh, C. (2025). Combination Of Spiritual Benson Relaxation And Lavender Aromatherapy (Sbr-La) On Anxiety, Sleep Quality And Blood Pressure In Hypertension Patients. *Journal Of Nursing Practice*, 8(4), 952–964.

- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The Effect Of The Benson Relaxation Technique On Blood Pressure In The Elderly Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Formosa Journal Of Multidisciplinary Research (Fjmr)*, 2(6), 1095–1104.
- Khaeria, Y., Rangki, L., & Parawansah. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan „Aisyiyah*, 6(59–65).
- Herien, Y. (2024). Terapi Relaksasi Untuk Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Eureka Media Aksara*, September 2024 Anggota Ikapi Jawa Tengah No. 225/Jte/2021, 29–34.
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196.
- Dewiyuliana. (2023). Lowering Blood Pressure Of Hypertension Through Benson Relaxation. *Jnk Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal)*, 1(2), 131–137.
- 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*, 13(2), 59–66.
- Sepriana, C., Nasirin, C., Sulastri, P., & Putradana, A. (2023). Terapi Relaksasi Benson Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Lanjut Usia (Pslu) Mandalika Mataram. 9(2).