



**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI**

Anindita Gani Utami*, Wasis Eko Kurniawan, Ikit Netra Wirakhmi

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran,
Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*aninditaganiutami@gmail.com

ABSTRAK

Pada tahun 2019, angka kejadian hipertensi di Kabupaten Banjarnegara tercatat sebanyak 284.224 kasus, dan diproyeksikan meningkat menjadi 325.625 kasus pada tahun 2021. Pendekatan penanganan tekanan darah tinggi di Puskesmas Bawangyi saat ini terutama melibatkan pemberian obat anti hipertensi. obat-obatan. Selain itu, terapi relaksasi Benson digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji dampak terapi relaksasi Benson terhadap tingkat tekanan darah pada individu yang didiagnosis menderita hipertensi. Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu dengan menggunakan desain penelitian pra-eksperimental disertai serangkaian desain pra dan pasca tes. Penelitian ini melibatkan jumlah sampel 129 pasien, dengan teknik pengambilan sampel kejutan untuk mengumpulkan tanggapan dari 26 peserta. Data dikumpulkan melalui penggunaan tabel observasi dan selanjutnya dianalisis dengan teknik univariat dan bivariat, khususnya dengan uji Wilcoxon. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah perempuan, yaitu 19 orang (73,1%). Kelompok usia yang memiliki jumlah responden terbanyak, yaitu 84,6% dari total, adalah kelompok usia paruh baya, khususnya individu berusia antara 40 dan 59 tahun. Pengukuran tekanan darah pasien sebelum intervensi menunjukkan hipertensi derajat 2, sedangkan kelompok usia pengukuran tekanan darah pasca intervensi menunjukkan hipertensi derajat 1 setelah pemberian terapi relaksasi Benson. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya hipertensi derajat 1 baik sebelum maupun sesudah pemberian terapi relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik, dengan nilai P sebesar 0,000 (kurang dari 0,005). Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa Terapi Relaksasi Benson telah menunjukkan dampak terhadap tingkat tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara.

Kata kunci: hipertensi; relaksasi benson; tekanan darah

***THE EFFECT OF BENSON'S RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTS***

ABSTRACT

In 2019, the incidence of hypertension in Banjarnegara Regency was recorded at 284,224 cases, and is projected to increase to 325,625 cases in 2021. The current approach to treating high blood pressure at the Bawangyi Community Health Center mainly involves administering anti-hypertension drugs. drugs. Additionally, Benson relaxation therapy is used as a non-pharmacological intervention to lower blood pressure levels. The aim of this study was to examine the impact of Benson relaxation therapy on blood pressure levels in individuals diagnosed with hypertension. The research methodology used in this research is experimental research, namely using a pre-experimental research design accompanied by a series of pre- and post-test designs. This study involved a sample size of 129 patients, with surprise sampling techniques to collect responses from 26 participants. Data was collected using observation tables and then analyzed using univariate and bivariate techniques, especially the Wilcoxon test. Research findings show that the majority of participants were women, namely 19 people (73.1%). The age group that had the largest number of respondents, namely 84.6% of the total, was the middle age group, specifically individuals aged between 40 and 59 years. The

patient's blood pressure measurement before the intervention showed grade 2 hypertension, while the post-intervention blood pressure measurement in the age group showed grade 1 hypertension after administering Benson relaxation therapy. The results of the Wilcoxon test showed the presence of grade 1 hypertension both before and after administration of Benson relaxation therapy. Benson relaxation therapy showed statistically significant results, with a P value of 0.000 (less than 0.005). This research resulted in the conclusion that Benson Relaxation Therapy has shown an impact on the blood pressure levels of hypertensive patients in the Bawang 1 Banjarnegara Community Health Center working area.

Keywords: benson relaxation; blood pressure; hypertension

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular yang bersifat internal merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan di negara ini, ditandai dengan tingkat kematian yang tinggi dan bersifat progresif. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian global setiap tahunnya. Hipertensi, yang biasa disebut tekanan darah tinggi, diketahui sebagai penyebab utama kerusakan ginjal. Penyakit ini sering kali tidak menunjukkan gejala apa pun, sehingga menyebabkan kurangnya kesadaran pasien mengenai kondisi hipertensinya hingga timbul komplikasi. Dampak buruk dan potensi komplikasi hipertensi alkaline pada organ tubuh manusia bergantung pada karakteristik peningkatan akumulasi dahak ketika kondisi pengeluaran dahak yang tidak terselesaikan dan tidak terkontrol tetap tidak terdeteksi dan tidak diobati (Kementerian Kesehatan, 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2019, prevalensi hipertensi global diperkirakan mencapai 22% dari populasi dunia. Selain itu, prevalensi hipertensi di Kalimantan Tengah dilaporkan sebesar 36%.

Berdasarkan hasil Studi Kesehatan Dalsalr (Riskesdals) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 658.201 orang. Provinsi Jawa Barat saat ini menduduki peringkat ketiga dengan angka penyakit sebanyak 89.648 orang (Riskesdals, 2018). Profil Kesehatan Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara (2021) melaporkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Banjarnegara pada tahun 2019 dan 2021, pada tahun 2019 menjadi 325.625, total jumlah penderita lumpuh meninggal dunia sebanyak 114.648 (35,2%). Pada tahun 2021, persentase penderita hipertensi di atas 18 tahun meningkat menjadi 11.961 orang dan jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Bawang sebanyak 1 orang dan jumlah penderita hipertensi di atas 18 tahun sebanyak 9 orang dari 35 Puskesmas yang ada di Kecamatan Bawang. Pusat layanan kesehatan Banjarnegara. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti Puskesmas Bawang adalah 1 di dapatkan pada jumlah pasien hipertensi usia Dewasa Awal di Madya dengan jumlah 129 pasien per bulan. Tekanan darah tinggi bisa terjadi pada semua usia, dan tekanan darah tinggi pada orang dewasa cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Semakin tua seseorang, semakin tinggi pula risikonya terkena tekanan darah tinggi. Hal ini terjadi pada arteri ginjal sentral, arteri utama kehilangan elastisitasnya dan menjadi arteri ginjal sentral, yang pada setiap detak jantung dipaksa melewati pembuluh darah internal yang sempit pada dayung internal, sehingga dapat menyebabkan penyumbatan arteri internal (Sulistianto, Wirakhmi dan Susanto, 2021).

Penyebab darah tinggi adalah stres, stres yang dialami seseorang juga dapat meningkatkan gejala gangguan yang dapat menyebabkan gangguan jantung dan meningkatkan tekanan darah. Untuk itu Kalrenal juga menerima orang yang memiliki riwayat gangguan kesehatan terkait hipertensi. Meskipun stres mungkin bukan satu-satunya penyebab tekanan darah tinggi, penting untuk diingat bahwa stres yang timbul dari gaya hidup seimbang dapat berkontribusi

pada berkembangnya berbagai penyakit kesehatan penting lainnya. Mengadopsi pola pikir positif adalah pendekatan efektif untuk mengatasi stres secara efektif (ALtmojo, 2019).

Teknik relaksasi Benson tergolong sebagai varian dari teknik relaksasi Nalfals. Dengan menerapkan penyesuaian dan gerakan perut yang tepat, individu dapat merasakan peningkatan relaksasi pada tubuh, sehingga mengurangi sensasi ketegangan dan mati rasa yang umumnya terkait dengan aktivitas biasa. Relaksasi diberikan dengan tujuan merangsang hipotalamus untuk menginduksi produksi faktor pelepas kortikotropin (CRF). Selain itu, faktor pelepas kortikotropin (CRF) memicu aktivasi kelenjar pituitari, menyebabkan peningkatan sintesis opioid peptida proopiomelanocortin (POMC), sehingga meningkatkan produksi enkephalin di kelenjar adrenal. Kelenjar pituitari bertanggung jawab atas produksi beta-endorfin, yang berfungsi sebagai neurotransmitter. Peningkatan kadar enkephalin menjadi beta-endorfin berkontribusi terhadap peningkatan rasa nyaman saat tidur pada individu yang mengalami alkalosis. (Fibriyalnti, 2021). Perawatan yang dilakukan di Bawang Medical Center 1 selama ini menangani pasien hipertensi disertai penggunaan obat antihipertensi. Sampai saat ini garam tersebut belum terbukti memiliki efek anti inflamasi, kecuali untuk pengobatan farmakologis. Tentu saja pengobatan kalsium bahkan kurang efektif dibandingkan pengobatan hipertensi. Oleh karena itu, terapi pengobatan hipertensi juga perlu didukung dengan terapi nonfarmakologis. Penerapan terapi prenatal pada pasien kelumpuhan hipertensi nonpharal, khususnya terapi relaksasi Benson, belum pernah dilakukan.

Perawat memikul tanggung jawab untuk melayani sebagai pendidik dan instruktur dalam konteks pengasuhan. Dalam peran seorang pendidik, dokter memfasilitasi pengembangan kesadaran klien mengenai protokol kesehatan dan keselamatan yang diperlukan untuk mengatasi dan memitigasi masalah kesehatan. Pemanfaatan aplikasi informal yang sesuai berpotensi meningkatkan pemahaman pasien hipertensi dan penerapan perilaku hidup sehat. Pentingnya melaksanakan peralnhalt maupun pendidikan jasmani dan sebaliknya dengan tujuan untuk meningkatkan penyakit untuk sementara, mencegah penyebabnya dan juga menyembuhkan Cerebral Palsy pada umumnya dan menyembuhkan Hypertensive Paralysis ringan pada umumnya.

METODE

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu dengan menggunakan desain penelitian pra-eksperimental disertai serangkaian desain pra dan pasca tes. Penelitian dilakukan di wilayah operasional Puskesmas Bawang 1 yang terletak di Kabupaten Banjarnegara. Penelitian dimulai dengan penyerahan awal topik penelitian dan akan dilakukan antara bulan Oktober 2022 hingga Agustus 2023. Periode pengumpulan data dijadwalkan dimulai pada tanggal 2 Mei dan berakhir pada tanggal 16 Mei 2023. Sampel penelitian terdiri dari 129 orang dalam kelompok penelitian. rentang usia awal hingga pertengahan dewasa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah opportunity sampling yang termasuk dalam kategori non-probability sampling. Ukuran sampel keseluruhan terdiri dari 26 peserta. Penelitian ini mencakup dua variabel. Teks pengguna telah dimodifikasi untuk mematuhi standar penulisan akademis.

Penelitian ini menguji pengaruh relaksasi Benson sebagai variabel independen terhadap tekanan darah, yang berfungsi sebagai variabel dependen. Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen, antara lain sphygmomanometer untuk menilai tekanan darah peserta sebelum dan sesudah perawatan, stetoskop untuk auskultasi, lembar observasi untuk mendokumentasikan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah perawatan, dan pengatur waktu untuk mencatat waktu secara akurat. penilaian tekanan darah. Topik yang menarik berkaitan dengan pengukuran dan pengobatan tekanan darah. Durasi pengobatan dan

langkah-langkah prosedural yang terlibat dalam terapi relaksasi. Individu yang dimaksud disebut sebagai Benson. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji univariat dan bivariat, serta uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin (n=26)

Karakteristik	f	%
Usia		
18-39	4	15,4
40-59	22	84,6
Jenis Kelamin		
Perempuan	19	73,1
Laki-laki	7	26,9

Tabel 1 kelompok usia 18-39 tahun berjumlah 4 responden atau mewakili 15,4% dari total sampel. Demikian pula kelompok usia 40-59 tahun yang berjumlah 22 responden juga mewakili 15,4% dari total sampel. Persentasenya adalah 84,6%. Sampel terdiri dari 7 responden laki-laki yang berjumlah 26,9% dari total keseluruhan, dan 19 responden perempuan yang mewakili 73,1% dari total keseluruhan.

Tabel 2.
Distribusi Jenis Hipertensi (n=26)

Karakteristik	f	%
Sistolik Sebelum		
Hipertensi Derajat 1	11	42,3
Hipertensi Derajat 2	12	46,2
Hipertensi Derajat 3	3	11,5
Diastolik Sebeleum		
Hipertensi Derajad 1	9	34,6
Hipertensi Derajad 2	13	50,0`
Hipertensi Derajad 3	4	15,4

Tabel 2 kelompok usia 18-39 tahun berjumlah 4 responden atau mewakili 15,4% dari total sampel. Demikian pula kelompok usia 40-59 tahun yang berjumlah 22 responden juga mewakili 15,4% dari total sampel. Persentasenya adalah 84,6%. Sampel terdiri dari 7 responden laki-laki yang berjumlah 26,9% dari total keseluruhan, dan 19 responden perempuan yang mewakili 73,1% dari total keseluruhan.

Tabel 3.
Distribusi berdasarkan tekanan darah setelah pemberian Relaksasi Benson pada pasien dengan hipertensi (n=26)

Tekanan Darah	f	%
Sistolik Setelah		
Hipertensi Derajat 1	22	84,6
Hipertensi Derajat 2	4	15,4
Hipertensi Derajat 3	0	0
Diastolik Setelah		
Hipertensi Derajat 1	21	80,8
Hipertensi Derajat 2	5	19,2
Hipertensi Derajat 3	0	0

Tabel 3 dapat diamati bahwa sebagian besar pasien hipertensi, khususnya 22 orang, terhitung 84,6% dari total, menunjukkan tekanan darah sistolik tingkat 1 setelah menjalani terapi relaksasi Benson. Studi tersebut mengamati bahwa individu yang didiagnosis dengan hipertensi derajat 1 yang menjalani terapi relaksasi Benson menunjukkan tingkat tekanan darah diastolik tertinggi, dengan mayoritas yaitu 21 pasien (80,8%).

Tabel 4.
Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi (n=26)

Variabel	f	Median	Min-Max	Nilai <i>p-value</i>
Tekanan Darah				
Sistolik Sebelum	26	160	140-180	0,000`
Sistolik Setelah	26	150	130-175	
Tekanan Darah				
Diastolik Sebelum	26	100	90-120	0,000
Diastolik Setelah	26	90	80-100	

Tabel 4 rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian Relaksasi Benson tercatat 160 mmHg. Nilai minimum yang diamati adalah 140 mmHg, sedangkan nilai maksimum yang tercatat adalah 180 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah konsumsi Relaksasi Benson tercatat 150 mmHg, dengan pengukuran terendah diamati pada 130 mmHg dan pengukuran tertinggi pada 175 mmHg. Median tekanan darah diastolik sebelum Relaksasi Benson tercatat 90 mmHg, dengan nilai minimum 90 mmHg dan nilai maksimum 120 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik setelah relaksasi adalah 90mmHg, dengan nilai minimum 80mmHg dan nilai maksimum 100mmHg. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan bermakna secara statistik tingkat tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian pengobatan Relaksasi Benson ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa Relaksasi Benson mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada individu penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

PEMBAHASAN

Karakteristi Usia dan Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4.1, kelompok demografi yang terdiri dari individu berusia 18 hingga 39 tahun berjumlah empat responden atau mewakili 15,4% sampel. Sebaliknya, kelompok demografi yang terdiri dari individu berusia 40 hingga 59 tahun merupakan mayoritas dengan jumlah 22 responden yang mewakili 84,6% sampel. Sampel terdiri dari 7 responden laki-laki yang berjumlah 26,9% dari total keseluruhan, dan 19 responden perempuan yang mewakili 73,1% dari total keseluruhan. Menurut temuan Tiurmaida dkk. (2019), terdapat korelasi antara tingkat keparahan hipertensi pada individu dan usia mereka, seperti yang diamati dalam penelitian mereka tentang efek terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah di antara pasien hipertensi. Berdasarkan karakteristik usia partisipan, terlihat bahwa sebagian besar individu yang terdiagnosis hipertensi berusia 40 tahun ke atas, yaitu 62,5% responden.

Fungsi fisiologis dan daya tahan tubuh individu cenderung menurun seiring bertambahnya usia, sehingga semakin rentan terhadap berbagai penyakit, seperti hipertensi. Hipertensi pada orang dewasa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk perubahan elastisitas dinding aorta, peningkatan ketebalan dan kekakuan katup jantung, dan penurunan efisiensi pemompaan jantung secara bertahap sebesar 1% per tahun. Kontraktilitas jantung mengalami

penurunan tahunan sebesar 1% setelah mencapai usia 20 tahun. Penurunan fungsi jantung pada usia 20 tahun berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi pada individu dewasa. Kontraksi dan penurunan volume menyebabkan hilangnya elastisitas pembuluh darah. Etiologi kondisi ini mungkin disebabkan oleh transportasi oksigen yang tidak memadai melalui pembuluh darah perifer dan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer (Putri & Meriyani, 2020). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eni Nuraeni (2019) mengenai hubungan faktor risiko terkait usia dan jenis kelamin dengan prevalensi hipertensi di Puskesmas Kota Tangerang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa proporsi peserta perempuan adalah 70,0% (n=21), sedangkan proporsi peserta laki-laki adalah 30% (n=9), yang menunjukkan keterwakilan responden perempuan lebih tinggi.

Tekanan darah sebelum pemberian terapi relaksasi benson pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4.2, terlihat bahwa sebelum menjalani terapi relaksasi Benson, pasien hipertensi menunjukkan hipertensi derajat 2 berdasarkan tekanan darah sistoliknya. Jumlah pasien pada kategori ini berjumlah 12 orang atau merupakan 46,2% dari populasi sampel. Tiga belas kasus, terhitung 50% dari penderita hipertensi, menunjukkan hipertensi stadium 2 dalam hal tekanan darah diastolik sebelum menjalani pengobatan reaksi Benson. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil yang dilaporkan oleh Royani et al. (2022) mengenai dampak terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada individu penderita hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa hal ini bergantung pada kategorisasi hipertensi sebelum pemberian terapi relaksasi Benson. Di antara individu yang disurvei, sebagian besar mengalami hipertensi stadium 2, yaitu 60,9% responden. Sebaliknya, prevalensi hipertensi derajat 1 pada kelompok tersebut tercatat sebesar 39,1%. Faktor risiko hipertensi dapat dikategorikan menjadi dua kelompok berbeda: faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Terdapat faktor risiko tertentu yang tidak dapat diubah, termasuk riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, dan ras. Sebaliknya, terdapat faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti stres, obesitas, nutrisi, penggunaan narkoba, dan kecanduan. Adanya stres menyebabkan peningkatan aktivitas saraf simpatis, mengakibatkan modulasi proses saraf dan hormonal, peningkatan denyut jantung, penyempitan pembuluh darah, dan peningkatan retensi air dan garam. (Kowalak, Welsh, Mayer et Hartono, 2017).

Tekanan darah setelah pemberian terapi relaksasi benson pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara.

Berdasarkan temuan yang disajikan pada Tabel 4.3, sebagian besar individu yang didiagnosis menderita hipertensi (84,6%) menunjukkan tekanan darah sistolik hipertensi tingkat 1 setelah penerapan pengobatan relaksasi Benson. Di antara pasien hipertensi yang menjalani terapi relaksasi Benson, peningkatan tekanan darah diastolik terbanyak yang diamati diklasifikasikan sebagai hipertensi derajat 1, yaitu sebanyak 21 kasus (80,8%). Intervensi non-farmakologis untuk hipertensi mencakup modifikasi gaya hidup yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Intervensi ini mencakup praktik seperti meditasi dan teknik relaksasi, yang terbukti menurunkan konsumsi oksigen, produksi karbon dioksida, ventilasi seluler, laju pernapasan, pernapasan, dan konsentrasi laktat. Perubahan fisiologis ini menunjukkan penurunan tingkat stres. Selain itu, tingkat PO₂ atau oksigen darah menunjukkan peningkatan yang konsisten atau berpotensi meningkat secara marginal. Penerapan pelatihan respons relaksasi telah diamati menurunkan tingkat tekanan darah pada individu dengan hipertensi, yang berpotensi disebabkan oleh perubahan ekspresi gen dalam jalur biologis yang beragam. Setelah penerapan intervensi olahraga, perubahan penting dalam

respons relaksasi tekanan darah diamati dibandingkan dengan individu yang tidak mengambil bagian dalam intervensi. Menurut Sartika dan Kirmantoro (2017), respons relaksasi menimbulkan perubahan spesifik pada peradangan dan fungsi kekebalan tubuh, yang berpotensi terkait dengan stres oksidatif dan gangguan sirkadian. Faktor-faktor ini, pada gilirannya, berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, para ahli berpendapat bahwa kemanjuran penurunan tekanan darah setelah Terapi Relaksasi Benson bergantung pada beberapa faktor, meliputi lingkungan yang kondusif, tidak adanya gangguan pendengaran, dan kapasitas individu untuk mematuhi dan menerima terapi. Instruksi yang jelas dan ringkas. Dampak penurunan tekanan darah diperkuat dengan adanya kondisi dan keadaan lingkungan yang tenang dan nyaman, sehingga meningkatkan konsentrasi dan kepatuhan terhadap instruksi.

Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara.

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4.4, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian Relaksasi Benson tercatat 160 mmHg. Nilai minimum yang diamati adalah 140 mmHg, sedangkan nilai maksimum mencapai 180 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah konsumsi Relaksasi Benson tercatat 150 mmHg, dengan nilai minimum teramati pada 130 mmHg dan nilai maksimum 175 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik sebelum konsumsi Relaksasi Benson tercatat 90 mmHg, dengan nilai minimal juga 90 mmHg dan nilai maksimal mencapai 120 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah konsumsi Relaksasi Benson tercatat 90 mmHg, dengan nilai minimum diamati pada 80 mmHg dan nilai maksimum pada 100 mmHg.

Uji Wilcoxon memberikan hasil yang signifikan secara statistik ($p < 0,005$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson. Oleh karena itu hipotesis nol (H_0) dapat ditolak. Diterimanya H_1 menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson menyebabkan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah operasional Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara. Teknik relaksasi Benson melibatkan pengulangan kata atau kalimat tertentu secara sengaja dalam ritme yang teratur, disertai dengan pernapasan dalam dan penyerahan diri kepada kekuatan yang lebih tinggi. Siklus inhalasi dan pernafasan yang panjang menghasilkan energi yang cukup karena menghasilkan pelepasan karbon dioksida (CO_2) selama pernafasan dan pelepasan oksigen selama inhalasi. Proses ini secara signifikan membantu pemurnian darah dalam tubuh dan berfungsi sebagai tindakan pencegahan terhadap kerusakan jaringan otak yang disebabkan oleh hipoksia, suatu kondisi yang ditandai dengan kurangnya pasokan oksigen. Ketika seseorang menarik napas dalam-dalam, kontraksi otot-otot dinding perut, termasuk rektus abdominis, transversus abdominis, internal obliques, dan external obliques, mengakibatkan perpindahan tulang rusuk bagian bawah ke belakang dan elevasi diafragma, sehingga menghasilkan peningkatan intra- tekanan perut dan meningkatkan sirkulasi darah. Sirkulasi darah di vena cava inferior atau aorta abdominalis menyebabkan peningkatan aliran darah, sehingga meningkatkan vaskularisasi ke seluruh tubuh, terutama di organ penting seperti otak. Proses ini memastikan pasokan oksigen yang cukup ke otak, meningkatkan relaksasi dalam tubuh. Pengalaman relaksasi menyebabkan penurunan gairah emosional dan aktivasi daerah yang bertanggung jawab mengatur aktivitas kardiovaskular, seperti hipotalamus posterior, sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah. (Hidayati, Yuderna, Asman, Dewi, & Asmaria, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan analisis yang disajikan dalam penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan kesimpulan penelitian selanjutnya. Analisis distribusi frekuensi karakteristik responden penderita hipertensi berdasarkan usia dan jenis kelamin menunjukkan bahwa kelompok dominan adalah perempuan yaitu 19 responden atau 73,1% dari total sampel. Terkait dengan usia, diketahui terdapat minimal 22 individu dalam demografi paruh baya, khususnya berusia antara 40 dan 59 tahun. Kelompok ini mencakup sekitar 84,6% dari total populasi. Pengukuran tekanan darah sebelum intervensi menunjukkan bahwa pembacaan tekanan darah tertinggi yang tercatat berhubungan dengan hipertensi stadium 2. Setelah penerapan teknik Relaksasi Benson, pengukuran tekanan darah menunjukkan klasifikasi tertinggi menurut kategorisasi Tekanan Darah Level 1. Temuan dari pengobatan Relaksasi Benson menunjukkan bahwa tekanan darah pasien menunjukkan penurunan yang signifikan secara statistik sebesar 0,000 (dengan nilai $p < 0,005$). Hasil ini menunjukkan bahwa Relaksasi Benson berpotensi menurunkan tekanan darah secara efektif pada individu dengan hipertensi. Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, J. (2019). Efektivitas terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan Vol. 8, No 1, Mei 2019*, 01-129.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Buana, T., Cholaranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, K-ISSN : 2745-8555 Vol. 2, No. 1, Februari.
- Dinkes Banjarnegara. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Banjarnegara Tahun 2021*. Banjarnegara: Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara.
- DPP PPNI. (2019). *Pedoman Penelitian Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Ekarini, n., Wahyuni, J., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor Faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa. *JKEP*, Vol 5, No 1, Mei 2020, ISSN : 2354-6050.
- Fauzi. (2014). *Buku Pintar deteksi dan Gejala dan Pengobatan asam urat, diabetes, dan hipertensi*. Yogyakarta: Alaska.
- Fibriyanti. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Menara Ilmu vOL.xv nO. 01 April 2021*, ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613.
- Handani, & dkk. (2020). *Metode penelitian Kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group ISBN: 978-623-7066-33-0.
- Hidayati, Yuderna, V., Asman, A., Dewi, S., & Asmaria, M. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai nan Aluih Sicincin kabupaten Padang Pariaman tahun 2022. *Jurnal Abdimas Sainatika*, e ISSN :

- Kemendes. (2019). *Hasil Utama Laporan Riskesdas*. Jakarta: Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khamid, A., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Hipertensi pada di Puskesmas Jatibening tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, Vol 5 (1).
- Majid, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Manoppo, E., Masi, G., & Silolonga, W. (2018). Hubungan Peran Perawat Sebagai Edukator dengan Kepatuhan Penatalaksanaan Hipertensi di Puskesmas Tahuna Timur. *e-Journal Keperawatan (e-Kp) Vol. 6 No. 1*.
- Maringga, E., & Sari, N. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi kejadian hipertensi pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, ISSN 2548-2246.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nur. (2021). Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Kelor dan Daun Salam terhadap Tekanan darah pada penderita hipertensi di Posbindu di Desa Kepuhrejo Wilayah Kerja Puskesmas Takeran Kabupaten Magetan. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 26(2). 173-180.
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Beresiko dengan Kejadian Hipertensi di Klinik X kota Tangerang. *Jurnal JKFT : Universitas Muhammadiyah Tangerang*, p ISSN 25020552; e
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika Edisi 5.
- Nuryadi, & Dwi Astuti, T. (2017). *Dasar Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Gramasurya ISBN : 978-602-6558-04-6.
- Pebrisiana, Tambunan, L., & Baringbing, E. (2022). Hubungan Karakteristik dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, Vol 8 No. 3 Desember 176-186.
- Pitaloka, D., & Basuki, H. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan di Babat Lamongan. *E-journal.iiknutuban*.
- Pramita, R., Rizal, N., & Sulistyan, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Lumajang: Widya Gama Press ISBN : 978-623-95051-5-8.
- Putri, & Meriyani. (2020). Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 6(1), 69.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI .
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Tengah*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Rosa, H. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, Vol. 06, No. 02, 2020, 2442-6873.
- Royani, Pasaribu, S., & Gugun. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Stikes Bintaro*, Volume V, No.2.
- Saat, S., & Mania, S. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Sulawesi Selatan: Puasa Almaida ISBN 978-632-226-083-2.
- Sartika, O., & Kirmantoro. (2017). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di balai PSTW unit budi luhur Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Novita, E. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, E ISSN : 2477:6521 vOL 4(3).
- Solehati, T., & Kosasih, C. (2015). *Konsep dan Relaksasi dalam keperawatan maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
- Sudaryanto, S., Ningsih, W., & Dwimulyo, B. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi pada Perempuan di Dukuh Pedakan Desa Bener Ngrampal Kabupaten Sragen. *Jurnal Keperawatan Care Vol 12, No 1*.
- Sujawerni, & Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, praktis dan Mudah dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sulistianto, E., Wirakhmi, I., & Susanto, A. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Panerusan Kulon wilayah Kerja Puskesmas Susukan 2 Banjarnegara. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, ISSN
- WHO. (2019, November 6). World Health Organization Global Estimates on Prevalence of Hypertention. <https://www.who.int/>.
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, Volume 15 No. 2, Juni 2021:187 196.