

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KRUENG BARONA JAYA

Ade Umaira Simahati¹, Iskandar^{2*}, Nursaadah³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

Email: iskandar_psik@abulyatama.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit. Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi benson. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas krueng barona jaya aceh besar tahun 2024. **Metode:** jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian adalah *quasy experiment* yang menggunakan desain *one group pretest and posttest*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *propotional random sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak, jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang. **Hasil:** sebelum teknik relaksasi benson diberikan 130/75 mmHg sampai 159/77 mmHg. Setelah diberikan teknik relaksasi benson menurun 130/60 mmHg sampai 158/75 mmHg, dengan nilai $p= 0,001$. **Kesimpulan:** ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas krueng barona jaya aceh besar tahun 2024. **Saran:** peneliti mengharapkan kepada responden agar teknik relaksasi benson yang dilakukan dapat dilanjutkan untuk mengontrol tekanan darah.

kata kunci: hipertensi, teknik relaksasi benson, tekanan darah

ABSTRACT

Introduction: Hypertension or high blood pressure is a condition where blood pressure exceeds the normal limit of systolic 140 mmHg or more and diastolic 90 mmHg or more on 2 measurements within 2 minutes. One non-pharmacological therapy for lowering blood pressure is the Benson relaxation technique. The relaxation method can control the nervous system which is useful for lowering blood pressure. **Objective:** to determine blood pressure before and after being given Benson relaxation therapy to hypertensive patients in the working area of Krueng Barona Jaya Health Center, Aceh Besar in 2024. **Method:** type of quantitative research with a quasi-experimental research design using a one group pretest and posttest design. The technique used in sampling was proportional random sampling, namely random sampling, the number of samples in this study was 15 people. **Results:** before the Benson relaxation technique was given 130/75 mmHg to 159/77 mmHg. After being given the Benson relaxation technique decreased from 130/60 mmHg to 158/75 mmHg, with a p value = 0.001. **Conclusion:** there is an effect before and after being given the Benson relaxation technique on reducing blood pressure in hypertensive patients in the working area of the Krueng Barona Jaya Aceh Besar Health Center in 2024. **Suggestion:** Researchers hope that respondents can continue using the Benson relaxation technique to control blood pressure.

Keywords: hypertension, benson relaxation technique, blood pressure

Cite this as : Simhati, A, E, Iskandar, Nursaadah. (2024). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12 (2) 109-114.

PENDAHULUAN

Salah satu penyebab kematian terbesar yang tercatat di dunia pada beberapa tahun terakhir ini ialah penyakit kardivaskuler salah satunya ialah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler atau tekanan darah melewati batas normal sistolik. Penyakit

ini sering dijumpai masyarakat sekitar yang disebabkan karena beragam faktor. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Wicaksana *et al*, 2019).

Kasus hipertensi di masa depan mungkin akan terus meningkat. Kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal menyebabkan gejala seperti sakit kepala, sesak napas, jantung berdebar, kelelahan, titinus di telinga, mimisan, dan penglihatan kabur. Karena sering tidak diketahui sampai pasien mengalami masalah komplikasi, hipertensi juga dikenal sebagai “the silent killer” (Nurmaulina dan Hadiyanto, 2021).

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO 2023).

Rikesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 Tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosa hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi hipertensi tertinggi pada penduduk ≥ 15 tahun berada di Kabupaten Bireun sebanyak 50,485 kasus, sedangkan prevalensi terendah berada di Kabupaten Simeulue dengan 3,634 kasus, sedangkan Aceh Besar sebanyak 9,598 kasus. Menurut (Dinkes 2024), puskesmas Krueng Barona Jaya menempati peringkat ke 7 dari 28 puskesmas yang ada di wilayah aceh besar dengan prevalensi hipertensi tertinggi sebanyak 1, 101 kasus (Kemenkes RI 2021).

Sebagian besar kasus hipertensi yang ditemukan di praktik merupakan hipertensi esensial, yaitu hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui atau idiopatik. Berbagai mekanisme diduga menjadi dasar patofisiologi hipertensi, termasuk keterlibatan ginjal, vaskular, dan sistem saraf pusat. Selain itu, regulasi sodium maupun sistem hormonal renin-angiotensin-aldosteron juga diduga berperan dalam pengaturan tekanan darah (Carlson 2022). Diagnosis sebaiknya dibuat dengan pengukuran berulang, sekitar 2-3 kunjungan dengan

interval 1-4 minggu. Diagnosis hipertensi dapat dibuat pada satu kunjungan, jika tekanan darah 180/110 mmHg atau lebih dan ada bukti penyakit kardiovaskular (CVD) seperti sindrom koroner akut. Apabila memungkinkan, diagnosis hipertensi sebaiknya dikonfirmasi dengan pengukuran *out of office*, misalnya dengan teknik pengukuran tekanan darah ambulatori (Ridwan 2017).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu, penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan non farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan Teknik relaksasi (Pratiwi *et al*, 2021).

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiraoaka, 2012). Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson. Kelebihan latihan teknik relaksasi benson dibandingkan dengan latihan yang lain adalah latihan relaksasi ini lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun dan juga latihan ini lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, tidak menekan biaya pengobatan serta dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah dalam tubuh. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati dan Kosasih, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum teknik relaksasi benson diberikan 130/75 mmHg sampai 159/77 mmHg. Setelah diberikan teknik relaksasi benson menurun 130/60 mmHg sampai 158/75 mmHg. Bermakna bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi benson. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Zainaro *et al* (2022) menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi grade II, yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi benson tekanan darah pasien 170/100 mmHg dan turun menjadi 165/90 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi benson. Terapi benson terus dilakukan dan diingatkan, meskipun terlihat sangat mudah namun para pasien yang termasuk lansia harus tetap dituntun dan juga diingatkan supaya bisa sedikit membantu mengontrol tekanan darah selain melalui obat-obatan.

Berdasarkan hasil survey awal yang penulis lakukan di puskesmas Krueng Barona Jaya, kabupaten Aceh Besar, diketahui ada 12 desa yang menjadi wilayah kerja puskesmas Krueng Barona Jaya dengan data keseluruhan jumlah pasien dengan hipertensi dalam 3 bulan terakhir tahun 2024 sebanyak 1101 Orang.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 10 responden. Saat di wawancara beberapa di antaranya merasakan pusing, nyeri dibagian tekuk, mudah lelah dan mata berkunang-kunang. Hasil wawancara dengan responden menunjukkan bahwa 7 orang responden tidak mengetahui cara mengatasi hipertensi tanpa obat, dan ketika ditanya mengenai terapi nonfarmakologi relaksasi benson, mereka belum pernah mengetahui dan mendengar mengenai terapi tersebut. Tujuan penelitian untuk menganalisis adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini bersifat *Quasy Experiment* tanpa perbandingan atau eksperimen semu. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pretest posttest design tanpa menggunakan kelompok perbandingan (kontrol). Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang berada di wilayah puskesmas krueng barona jaya dengan 12 desa yaitu sebanyak 1101 orang. Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah ini adalah tensimeter jarum, stetoskop, lembar observasi, dan SOP cara pengukuran tekanan darah. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2024. Analisa data menggunakan uji deskriptif dan uji Independent T-Test. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria sampel sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi
 - a. Penderita dengan diagnose hipertensi yang menjalankan kontrol di Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.
 - b. Pasien mampu berkomunikasi secara verbal.
 - c. Pasien berusia 35-60 tahun, diperbolehkan laki-laki atau perempuan.
 - d. Pasien bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent* saat melakukan pengambilan data dalam penelitian.
2. Kriteria eksklusi
 - a. Penderita dengan sakit atau kondisi tidak memungkinkan (penurunan kesadaran).
 - b. Penderita hipertensi di puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar yang tidak datang pada saat penelitian.

Langkah yang dilakukan peneliti dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Mengurus ijin penelitian dengan membawa surat dari Universitas Abluyatama untuk ditujukan ke Dinas Kesehatan Aceh Besar.
2. Setelah mendapatkan ijin dari pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar, peneliti memberikan penjelasan kepada pihak Dinas Kesehatan tentang maksud dan tujuan penelitian dan meminta data SPM

PTM Tahun 2024 untuk data prevalensi studi pendahuluan BAB I.

3. Mengurus ijin penelitian ke puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.
4. Memberi penjelasan kepada calon responden tentang tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan prosedur penelitian. Apabila bersedia menjadi responden dipersilahkan menandatangani *informed consent*.
5. Menjelaskan kontrak waktu penelitian pada responden yaitu sesuai waktu yang telah ditentukan.
6. Sebelum diberikan terapi relaksasi benson, responden ditanya terlebih dahulu apakah sudah mengkonsumsi obat hipertensi, jika sudah mengkonsumsi obat responden tidak diambil menjadi sampel penelitian. Penderita yang tidak mengkonsumsi obat hipertensi diminta untuk mengisi inform konsen (Lembar persetujuan menjadi responden), setelah mendapatkan persetujuan dari responden, kemudian responden diukur tekanan darahnya menggunakan *sphynomanometer*.
7. Membantu penderita hipertensi untuk melakukan relaksasi benson selama 10 - 20 menit, dilakukan selama satu minggu tiga kali.
8. Setelah responden diberikan terapi relaksasi benson, responden diukur kembali tekanan darahnya menggunakan *sphynomanometer*.

Kemudian hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian relaksasi benson dikumpulkan pada lembar observasi dandilakukan pengolahan oleh peneliti. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh tekanan darah setelah dilakukan relaksasi benson.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Kategori	Frekuensi	Presentase	
1	Usia (Depkes RI)	31 s/d 44 tahun	1	6,7
		45 s/d 54 tahun	8	53,3
		55 s/d 64 tahun	6	40
2	Jenis Kelamin	Pria	7	46,7
		Wanita	8	53,3
3	Pendidikan Terakhir	Menengah	12	80
		Perguruan Tinggi	3	20
4	Lama Menderita	<1 tahun	3	20
		1 tahun	5	33,3
		2 tahun	3	20
		3 tahun	2	13,3
		5 tahun	1	6,7
		<5 tahun	1	6,7
5	Komplikasi	Ada	2	13,3
		Tidak Ada	13	86,7
6	Aktifitas Fisik			

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
	Tidak Ada	0	0
	Setiap Hari	15	100
7	Klasifikasi Tekanan Darah		
	Pra hipertensi	3	20
	Hipertensi tingkat 1	10	66,7
	Hipertensi tingkat 2	2	13,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak pada usia 45 s/d 55 tahun sebanyak 8 responden (53,3%), pada usia 55 s/d 64 tahun sebanyak 6 responden (40%) dan pada usia 31 s/d 44 tahun sebanyak 1 responden (6,7%). Jumlah responden wanita yaitu sebanyak 8 responden (53,3%) dan responden laki-laki sebanyak 7 responden (46,7%). Jumlah responden dengan pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 12 responden (80%) dan responden dengan pendidikan terakhir perguruan tinggi yaitu sebanyak 3 responden (20%). Jumlah responden yang menderita hipertensi 1 tahun sebanyak 5 responden (33,3%), selama < 1 tahun sebanyak 3 responden (20%), selama 2 tahun sebanyak 3 responden (20%), selama 3 tahun sebanyak 2 responden (13,3%), selama 5 tahun sebanyak 1 responden (6,7%) dan selama >5 tahun sebanyak 1 responden (6,7%). Jumlah responden yang tidak mengalami komplikasi sebanyak 13 responden (86,7%) dan responden yang tidak mengalami komplikasi sebanyak 2 responden (13,3%). Jumlah responden yang melakukan aktifitas fisik setiap hari sebanyak 15 responden (100%). Jumlah responden

Tabel 4. Uji T-Test

Paired T-Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% confidence interval of the difference				
				Lower	Upper			
Pretest	6,46	5,998	1,549	3,145	9,7888	4,175	14	0,001
Posttest	7							

Tabel 4 didapatkan hasil 0,001 dengan p-value < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pre test dengan post test yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan hasil analisa statistik p value 0,001 di wilayah kerja puskesmas Krueung Barona Jaya Aceh Besar

DISKUSI PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum teknik relaksasi benson diberikan 130/75 mmHg sampai 159/77 mmHg. Setelah diberikan teknik relaksasi benson menurun 130/60 mmHg sampai 158/75 mmHg. Hasil uji *t-test* pretest dan post test didapatkan nilai sig. (2 tailed)= 0,001 yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan

dengan hipertensi tingkat 1 sebanyak 10 responden (66,7%), pra hipertensi sebanyak 3 responden (20%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 2 responden (13,3%).

Tabel 2. Analisa Univariate

Teknik	Min.	Max.	Mean
Relaksasi Benson			
TD sebelum	130/75	159/77	150.00
TD sesudah	130/60	158/75	140.00

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai minimum tekanan darah sebelum teknik relaksasi benson 130/75 mmHg dan maximum 159/77 mmHg. Untuk kadar tekanan darah setelah teknik relaksasi benson nilai minimumnya 130/60 mmHg dan nilai maximumnya 158/75 mmHg. Bermakna bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi benson.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Intervensi	
	Statistik	p-value
Pre test	0,934	0,361
Post test	0,955	0,601

Tabel 3 menunjukkan nilai Signifikansi (*P*) pada *Shapiro-Wilk* pada saat pretest dengan 0,361 ($p > 0,05$) dan post test 0,601 ($p > 0,05$) sehingga data berdistribusi normal.

darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Krueung Barona Jaya Aceh Besar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Atmojo et al (2019) tentang judul “efektivitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi”. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental design dengan one group pre-post test design. Sampel penelitian berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling dan data dari responden dikumpulkan dengan menggunakan alat ukur tensimeter digital. Penelitian ini menggunakan uji Paired t-test standar signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi benson nilai mean tekanan darah sistolik adalah 149,93 dan mean tekanan darah diastolik adalah 89,33. Kemudian setelah diberikan terapi relaksasi benson nilai mean tekanan darah sistolik adalah 138,97 dan mean tekanan darah diastolik adalah

Ade Umaira S, Iskandar, Nursaadah. Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah
84,07. Hasil uji Paired t-test diperoleh skor p sebelum dan sesudah $(0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 diperoleh dan H_a diterima.

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler atau tekanan darah melewati batas normal sistolik. Penyakit ini sering dijumpai masyarakat sekitar yang disebabkan karena beragam faktor. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Kurnia, 2021).

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiraka, 2012). Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson. Kelebihan latihan teknik relaksasi benson dibandingkan dengan latihan yang lain adalah latihan relaksasi ini lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun dan juga latihan ini lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, tidak menekan biaya pengobatan serta dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah dalam tubuh. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2015).

Dilihat dari faktor-faktor yang meliputi yaitu faktor yang pertama adalah faktor usia. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa usia 45-54 tahun didapatkan sebanyak 53,3% dari total responden. Usia merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan hipertensi, usia merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi hipertensi, hal ini disebabkan karena perubahan alamiah dalam tubuh pada jantung, pembuluh darah, dan hormone (Mulyadi, 2019). Hal ini sejalan dengan pernyataan Nuraeni (2019) bahwa semakin bertambahnya umur, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Menua juga menyebabkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti system renin-angiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga mengakibatkan meningkatnya tekanan darah (hipertensi).

Pada usia diatas 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan juga menjadi

kaku. Pembuluh darah yang menyempit karena bertambahnya usia mempengaruhi sirkulasi peredaran darah sehingga tekanan darah akan meningkat (Maulia, dkk, 2021).

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi, hal ini dikarenakan pada perempuan yang telah menopause mengalami penurunan kadar esterogen (Nurhayati, dkk, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa responden dengan jenis kelamin sebanyak 53,3%. Hal ini didukung oleh pernyataan Sari & Susanti (2016) yang menyebutkan bahwa High Density Lipoprotein (HDL) yang rendah dan Low Density Lipoprotein (LDL) yang tinggi akan mempengaruhi terjadinya aterosklerosis sehingga tekanan darah akan tinggi. Aterosklerosis merupakan suatu proses yang menyebabkan kaku pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah sulit memperbesar diameternya sehingga tekanan darah meningkat

Tingkat pendidikan memiliki dampak bukan hanya mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, namun dapat juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengolah berbagai informasi (Sriyono, 2015). Hal ini sejalan dengan data pada tabel 4.3 yaitu jumlah responden dengan pendidikan pada tahap SMA sebanyak 80%. Hal ini didukung oleh pernyataan (Anggara dan Prayitno, 2013) yaitu orang yang pendidikannya rendah maka akan memiliki pengetahuan yang kurang juga terhadap kesehatan dan tentunya akan kesulitan dan lambat dalam menerima informasi contohnya penyuluhan tentang hipertensi serta bahaya-bahaya dari hipertensi dan pencegahannya yang diberikan oleh petugas sehingga berdampak pada perilaku/pola hidup sehat

Lama menderita hipertensi juga merupakan salah satu faktor dalam proses penyembuhan hipertensi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dimana penderita hipertensi dengan jangka waktu 1 tahun sebanyak 33,3%. Hal ini sejalan dengan penelitian Anwar (2019) semakin lama seseorang menderita hipertensi maka komplikasi dan kepatuhan pasien dalam mengikuti pengobatan cenderung semakin rendah dan sulit di kontrol. Dari pernyataan tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa responden yang memiliki masa menderita hipertensi lebih singkat dirasakan lebih mudah mengikuti terapi yang dilakukan peneliti.

Peneliti berpendapat bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah terapi yang menunjukkan bahwa pemberian relaksasi benson mampu menurunkan serta mengontrol tekanan darah diastolik dan sistolik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini disebabkan latihan pernapasan yang dalam

dan fokus pada pikiran positif dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menenangkan tubuh dan menurunkan detak jantung serta tekanan darah.

SARAN

Diharapkan kepada responden yaitu pasien hipertensi dapat tetap melakukan relaksasi benson untuk membantu pasien dalam menurunkan tekanan darah. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan/informasi bagi tenaga kesehatan dalam mengaplikasikan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diharapkan kepada institusi pendidikan untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya relaksasi benson terhadap pasien hipertensi, sehingga mahasiswa mampu untuk melakukan penerapan relaksasi benson terhadap pasien hipertensi. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan pasien hipertensi dengan cara mengambil variabel yang berbeda, sampel yang lebih besar, instrument dan jenis penelitian yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara. F. H. D. & Prayitno. N. 2013. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012." *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1),: 20-25.
- Atmojo et al. 2019. "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1),: 51-60.
- Carlson. 2022. *Mengatasi Hipertensi*. Jakarta: Cendekia Indonesia.
- Dinkes. 2024. "Data SPM PTM." Aceh Besar.
- Kemendes RI. 2018. "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018." In . Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. 2021. "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021." 2021.
- Kurnia.A. 2021. *Self-Management Hipertensi*. Jakarta: Jaka Media Publishing.
- Mulyadi. A. 2019. "Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia." *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2),: 148-157.
- Nurmaulina. A. & Hadiyanto. H. 2021. "Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Pada Lansia Dalam Menurunkan Tekanan Darah." *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 4(1),: 36-39.
- Pratiwi. K. A. Ayubbana. S. & Fitri. N. L. 2021. "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro." *Jurnal Cendekia Muda*, 1(1).
- Ridwan. 2017. *Mengenai, Mencegah, Mengatasi Silent Killer, "Hipertensi"*. Jakarta: Hikam Pustaka.
- Solehati. T. & Kosasih. C. E. 2015. *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*.

Bandung: PT. Refika Aditama.

- Suiraoaka. I. P. 2012. *Penyakit Degeneratif Mengenai, Mencegah Dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. 2023. "Prevalensi Hipertensi." In . Geneva: World Health Statistik.
- Wicaksana. K. E. Surudarma. I. W. & Wihandani. D. M. 2019. "Prevalensi Hipertensi Pada Orang Dewasa Menengah Dengan Overweight Di Denpasar Tahun 2018." *Intisari Sains Medis*, 10(3).
- Zainaro.M. A.Hermawan. D. & Martono. J. 2022. "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(5),: 1574-1579