
Efektifitas Teknik Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang IGD RSUP dr. Tajuddin Chalid Makassar

PRAMI RAHMIADI^{1a*}, ERNASARI^{2b}, SUCI HARDIYANTI SUHARTO^{3c}, SAJEKTI TJAHJANINGRUM^{4d}
Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia^{1,2,3,4}
pramirahmi@gmail.com^a

Abstrak : Hipertensi menjadi salah satu penyebab masalah pada kesehatan yang cukup berbahaya, karena hipertensi merupakan faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti gagal jantung, stroke, penyakit jantung iskemik, serangan jantung menjadi dua penyebab kematian utama di dunia, Hipertensi yaitu tekanan darah tinggi bersifat abnormal atau tidak biasa, secara umum seseorang mengalami hipertensi apabila tekanan darah lebih dari 140 mmHg sistolik dan lebih dari 90 mmHg diastolik. Salah satu terapi non farmakoterapi yang digunakan untuk pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi benson, teknik relaksasi benson adalah relaksasi yang melibatkan teknik pernapasan dalam yang efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat mengurangi beban atau meningkatkan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi benson adalah untuk menurunkan ketegangan pada otot yang bisa memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, serta pernafasan. Metode penelitian ini Penerapan teknik relaksasi benson pada Ny.M dilakukan 2 kali dilakukan 10-15 menit terapi ini menggunakan kepercayaan yang dianut oleh pasien di RSUP Tajuddin Chalid Makassar. Hasil Asuhan Keperawatan ini Didapatkan tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi benson 160/100 mmHg dan setelah dilakukan terapi benson selama 2 kali terdapat penurunan tekanan darah yaitu 130/90 mmHg. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Teknik Relaksasi Benson efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Benson, Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah

Abstract: Hypertension is one of the causes of quite dangerous health problems, because hypertension is a major risk factor for cardiovascular diseases such as heart failure, stroke, ischemic heart disease, heart attacks are the two leading causes of death in the world, Hypertension is high blood pressure that is abnormal or unusual, in general a person experiences hypertension if blood pressure is more than 140 mmHg systolic and more than 90 mmHg diastolic. One of the non-pharmacological therapies used for hypertension patients is Benson relaxation therapy, Benson relaxation technique is a relaxation that involves effective deep breathing techniques and words or phrases that a person believes can reduce the burden or improve health. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Benson therapy is to reduce muscle tension that can improve pulse, blood pressure, and breathing. This research method The application of Benson relaxation techniques on Mrs. M was carried out 2 times for 10-15 minutes. This therapy uses the beliefs held by patients at RSUP Tajuddin Chalid Makassar. The results of this nursing care were obtained. Blood pressure before Benson

relaxation techniques were 160/100 mmHg and after Benson therapy was carried out for 2 times there was a decrease in blood pressure, namely 130/90 mmHg. This study can be concluded that the Benson Relaxation Technique is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients

Keywords: Benson, Hypertension, Lowering Blood Pressure

LATAR BELAKANG

Hipertensi menjadi salah satu penyebab masalah pada kesehatan yang cukup berbahaya, karena hipertensi merupakan faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti gagal jantung, stroke, penyakit jantung iskemik, serangan jantung menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (World Health Organization. 2020). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global, regional, nasional dan local. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi faktor resiko penyakit yang cukup berbahaya bagi kesehatan seseorang (Hakim dkk, 2025)

Hipertensi yaitu tekanan darah tinggi bersifat abnormal atau tidak biasa, secara umum seseorang mengalami hipertensi apabila tekanan darah lebih dari 140 mmHg sistolik dan lebih dari 90 mmHg diastolik. Tekanan darah tinggi juga disebut “silent killer” karena tidak memiliki tanda dan gejala, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dan telah diakui sebagai contributor utama terhadap beban penyakit kardiovaskuler. Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg. Hampir di setiap Negara, hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit yang sering di jumpai di seluruh dunia (Kemenkes RI, 2019)

Berdasarkan data dari World Health Organization tahun 2023, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita kondisi tersebut. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (WHO, 2023)

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia produktif di Indonesia mencapai 28,4%, dengan Provinsi Jawa Barat menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi tertinggi sebesar 32,6%. Hal ini mengindikasikan perlunya kajian mendalam terhadap faktor-faktor yang berkontribusi pada kejadian hipertensi, terutama pada kelompok usia produktif, untuk mencegah dampak buruk kesehatan dan sosial-ekonomi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi determinan yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada usia produktif (15–64 tahun) di Provinsi Jawa Barat berdasarkan data (SKI, 2023). Pada data lain memperlihatkan prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,13%, Peralensi terendah di Provinsi Papua sebesar 22,22 % sedangkan Sulawesi Selatan menempati urutan ke-13 dengan jumlah prevalensi sebesar 31,68%, (Dinkes., 2021).

Prevalensi menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2017, tekanan darah tinggi atau hipertensi di Sulawesi Selatan dengan kasus tertinggi, yaitu di Kabupaten Selayar 32,49%, Kabupaten Soppeng 24,92% dan Takalar 14,82% (Silwanah et al., 2020).

Berdasarkan pengamatan penulis pada praktik keperawatan di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUP Dr. Tadjuddin chalid makassar, pasien dengan keadaan kasus hipertensi banyak sekali, namun masih banyak pasien yang tidak melakukan tindakan mandiri keperawatan untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Menggunakan Tehnik Relaksasi Benson di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUP Dr. Tadjuddin Chalid Makassar".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif yang bertujuan menggambarkan penerapan teknik relaksasi Benson pada Ny. M dengan diagnosa penurunan curah jantung dan nyeri akut di RSUP dr. Tadjuddin Chalid Makassar. Intervensi dilakukan dua kali selama 10–15 menit. Sebelum terapi, dilakukan pengkajian tanda vital dan keluhan pasien, kemudian pasien diposisikan semi fowler dalam suasana tenang. Terapi relaksasi Benson dilakukan dengan mengarahkan pasien menarik napas perlahan, menutup mata, serta mengucapkan kata atau kalimat bermakna spiritual sesuai keyakinannya. Setelah terapi, dilakukan evaluasi terhadap tanda vital dan skala nyeri. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan pada Ny. M di RSUP dr. Tadjuddin Chalid Makassar tanggal 9 April 2025 diperoleh data subjektif bahwa pasien mengeluh pusing, tegang pada leher bagian belakang, penglihatan berkunang-kunang, sesak napas, nyeri kepala seperti ditusuk-tusuk dengan skala nyeri 5, serta merasa lemas. Data objektif menunjukkan pasien tampak pucat, gelisah, dan meringis dengan frekuensi nadi 110 kali per menit, tekanan darah 160/100 mmHg, laju napas 24 kali per menit, suhu 36,5 °C, saturasi oksigen 94%, waktu pengisian kapiler (CRT) > 3 detik, serta warna kulit tampak pucat. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pasien mengalami penurunan curah jantung dan nyeri akut akibat peningkatan tekanan darah.

Tindakan keperawatan yang diberikan meliputi identifikasi tanda dan gejala primer penurunan curah jantung, pemantauan saturasi oksigen, pemeriksaan tekanan darah serta frekuensi nadi sebelum pemberian obat, dan penatalaksanaan posisi semi fowler untuk mempermudah pernapasan. Selain itu, dilakukan pemberian oksigen melalui nasal kanul 4 liter per menit, anjuran aktivitas fisik sesuai toleransi, serta kolaborasi pemberian obat amlodipin dan ketorolac sesuai instruksi medis. Sebagai intervensi nonfarmakologis, diterapkan terapi relaksasi Benson untuk membantu menurunkan stres dan tekanan darah. Setelah pelaksanaan terapi, pasien tampak lebih tenang, pernapasan menjadi teratur, dan ketegangan otot berkurang.

Hasil evaluasi pada pukul 14.00 menunjukkan adanya perbaikan kondisi pasien. Secara subjektif, pasien mengatakan sesak berkurang dan tidak merasakan pusing lagi. Secara objektif, tampak peningkatan kondisi fisik dengan CRT < 2 detik, tekanan darah menurun menjadi 130/90 mmHg, frekuensi nadi 98 kali per menit, laju napas 20 kali per menit, dan saturasi oksigen meningkat menjadi 98%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masalah penurunan curah jantung teratasi sebagian. Setelah dua kali pelaksanaan terapi relaksasi Benson, tekanan darah pasien

menurun dari 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg, sedangkan frekuensi nadi menurun dari 110 kali per menit menjadi 98 kali per menit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nia dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Griya Werdha Jambangan Surabaya menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada 12 dari 22 responden. Penelitian yang dilakukan oleh Beni Mulyani (2024) juga menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Hasil serupa ditemukan pada penelitian M. Arifki (2022) yang menunjukkan penurunan tekanan darah pasien hipertensi dari 170/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi Benson. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping terapi medis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson efektif dalam membantu penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di IGD RSUP dr. Tadjuddin Chalid Makassar. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson berperan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung terapi medis dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

REFERENSI

- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51-60.
- Banuapta, H. K. A., & Supratman, S. (2024). Pengaruh Terapi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1287-1294.
- Dinarti, D., & Mulyanti, Y. (2022) Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan.(M.K Dinarti.,S. Kp, MAP Yuli Mulyanti S., Kp. (ed); Tahun 2017). Rini Dwiyani H., S.E.,M.T.
- Febriana, A. (2025). Manajemen Hipertensi dengan Pendekatan Terapi Komplementer dalam Praktik Keperawatan. *Book Chapter of Hypertension*.
- Hakim, A. N., Iskandar, A., & Suryadi, S. (2025). The Effect Of Benson Relaxation And Lavender Aromatherapy Combination On Blood Pressure Control In Hypertension Patients In The Work Area Of Pamulang Community Health Center. *Nursing Analysis: Journal of Nursing Research*, 5(1), 17-26.
- Irianti, T. T. (2025). *Hormon Tubuh dan Kesehatan: Proses Faali-Biokimiawi dan Molekuler*. UGM PRESS.
- Jannah, F. M., Safitri, Y., & Riani, R. (2024). Rendam Kaki Dengan Air Hangat Dan Pemberian Aroma Terapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Excellent Health Journal*, 3(1), 307-315.
- Juniawan, H., & Ashar, S. (2020). Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Mawar (*Rosa Centifolia*) Dan Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Usia 60-70 Tahun Comparison Between the Provision of Rose Aromaterapy (*Rosa Centifolia*) a. *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 30-39.

- Kartikasari, O. M. (2022). *Penerapan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Keluarga* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Khotimah, A. Q., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 115-134.
- Kristanto, B., Diyono, D., & Aminingsih, S. (2024). Pemeriksaan Kesehatan Pada Pasien Hipertensi. *Abdimas Kosala: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 69-76.
- Lembang, F. T. D., & Kes, N. M. (2025). Kekuatan Dukungan Keluarga Terhadap Hipertensi Lansia. *Book Chapter of Hypertension*.
- Marbun, A. S., Sinurat, L. R. E., Syapitri, H., Lestari, P., Amtenar, R., & Halawa, S. (2025). Edukasi Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 6(1), 276-281.
- Mulyani, B., Ayubbana, S., & Immawati, I. (2024). Implementasi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 88-97.
- Permatasari, C., & Sari, I. Y. (2022). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Rasa Nyeri Pada Pasien Fraktur Femur Sinistra: Studi Kasus. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 216-220.
- Purnamasari, I., Firman, F., Sumarliyah, E., & Nasrullah, D. (2025). Pendampingan penderita hipertensi melalui dukungan psikososial terhadap peningkatan self-efficacy sebagai upaya pencegahan stroke. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9(2), 803-811.
- RIZKI, P. H. (2022). *Asuhan Keperawatan Kegawatdaruratan Pada Nn. W Dengan Diagnosa Medis Leiomyoma Of Uterus Diruang Ok Central Rspal Dr. Ramelan Surabaya* (Doctoral dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA).
- Saputra, M. R. *Determinan Hipertensi pada Usia Produktif (15–64 Tahun) di Provinsi Jawa Barat: Analisis Data SKI 2023* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta_FIKES).
- Sutomo, S., & Aprilin, H. (2022). Peningkatan Kemampuan Self Medication Pada Penderita Hipertensi Dengan Keluhan Nyeri Leher Belakang. *Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, 1(1), 27-37.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik. Jakarta Selatan. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2017). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan. Jakarta Selatan. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Jakarta Selatan. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Trias Sugiharti (2019), "Asuhan Keperawatan pada Klien Decompensasi Cordis dengan Kebutuhan Oksigenasi: Penurunan Curah Jantung di Ruang Intensive Care Unit RSUD Genteng"
- Ulfa, N. M., Ina, A. A., & Gayatina, A. K. (2021). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri dismenore pada mahasiswi keperawatan stikes st. Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 47-56.

- Wijayanto, W. P., & Hernanda, R. (2024). Pengaruh Terapi Benson terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: The Impact of Benson Therapy on Blood Pressure Among Elderly Individuals with Hypertension. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4(1), 24-30.
- World Health Organization. (2020). *Diagnostics, therapeutics, vaccine readiness, and other health products for COVID-19: a module from the suite of health service capacity assessments in the context of the COVID-19 pandemic: interim guidance, 20 October 2020* (No. WHO/2019-nCoV/HCF_assessment/Products/2020.1). World Health Organization.
- 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.