

The Effect of Benson's Relaxation on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients in The Inpatient Room RSUD Dr. R. Soeprapto Cepu

Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Inap RSUD Dr.R. Soeprapto Cepu

Noor Faidah^{1*}, Dyah Sulistiyaningsih²

^{1,2}Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

*Corresponding Author: mamiinung96@gmail.com

Received: 17 Desember 2023; Revised: 18 Desember 2023; Accepted: 19 Desember 2023

ABSTRACT

Hypertension is known as a silent killer or invisible killer, it is estimated that by 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension, and it is estimated that every year 9.4 million people die from hypertension and its complications. Hypertension is a condition where blood pressure increases abnormally and occurs continuously on several blood pressure checks caused by one factor or several risk factors that do not work properly in maintaining normal blood pressure. Hypertension is characterized by an increase in systolic pressure above 140 mmHg and diastolic pressure above 90 mmHg. Management of hypertension is grouped into pharmacological therapy and nonpharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapy techniques is Benson relaxation, this technique focuses more attention and can reduce tension in the muscles which can improve pulse, blood pressure, and breathing. The design used is the Pre Test and Post Test One Group design. The research was conducted on December 23 2022 – January 23 2023 with a total sampling technique of 30 people. Data analysis with the Paired T Test statistical test. The results showed that the average blood pressure before being given benson therapy was 159.77 mmHg systolic and 99.57 mmHg diastolic, while the average blood pressure after being given benson therapy was 154.73 mmHg systolic and 93.37 mmHg diastolic. With the results of the Paired T Test statistical test, the t test value of $p < 0.05$. There is an effect of benson relaxation on reducing blood pressure in hypertensive patients in the inpatient room of RSUD Dr R Soeprapto Cepu.

Keywords : Hypertension, Benson relaxation, blood pressure

ABSTRAK

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* atau pembunuh tak terlihat, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat secara abnormal dan terjadi secara terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan oleh satu faktor maupun beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi dikelompokkan menjadi terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi salah satu tekniknya yaitu relaksasi benson, teknik ini lebih memusatkan perhatian dan dapat menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan. Desain yang digunakan adalah *Pre Test and Post Test One Group* desain. Penelitian dilakukan pada tanggal 23 Desember 2022 – 23 Januari 2023 dengan teknik *total sampling* sebanyak 30 orang. Analisa data dengan uji statistik *Paired T Test*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan terapi benson yaitu sistole 159,77 mmHg dan diastole 99,57 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah diberikan

terapi benson yaitu sistole 154,73 mmHg dan diastole 93,37 mmHg. Dengan hasil uji statistik *Paired T Test*, *t test nilai p < 0,05* menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang rawat inap RSUD Dr R Soeprpto Cepu.

Kata Kunci : Hipertensi, relaksasi Benson, tekanan darah

LATAR BELAKANG

Hipertensi yang dikenal sebagai *silent killer* atau pembunuh tak terlihat merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang tidak menular yang jarang menimbulkan gejala. Sampai saat ini hipertensi masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang sangat penting. Beberapa faktor resiko seperti perubahan demografis, urbanisasi, globalisasi serta gaya hidup tidak sehat telah membawa dampak yang cukup luas terhadap terjadinya hipertensi. (Yulendasari & Djamaludin, 2021)

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. (Kemenkes, 2019)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 %. Prevalensi hipertensi pada perempuan 40,17 % lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 34,83 %. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi 38,11 % dibandingkan dengan pedesaan 37,01 %. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Berdasarkan hasil survey tahun 2021 di Jawa Tengah, penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan, yaitu sebesar 76,5 %. Kabupaten Blora merupakan urutan ke 12 pada kasus hipertensi terbanyak di Jawa Tengah, yaitu 77,0 % (Dinkes Jateng, 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Blora tahun 2020 didapatkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling menonjol, dimana ada 260.455 kasus. Tiga wilayah di kabupaten Blora yang memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi yaitu di kecamatan Blora 20.282 kasus, kecamatan Banjarejo 18.466 kasus dan kecamatan Todanan 15.460 kasus. Data dari rekam medik RSUD Dr R soeprpto Cepu diperoleh data pada bulan Januari sampai Desember 2021 ada 276 kasus hipertensi. Dengan jumlah pasien hipertensi di bulan November tahun 2022 sebesar 34 kasus.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat secara abnormal dan terjadi secara terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan oleh satu faktor maupun beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan akan merusak pembuluh darah organ target. (Wijaya & Putri, 2013)

Hipertensi merupakan faktor resiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, mata, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah tepi. Jika tidak dikelola dengan baik, bukan hanya faktor resiko kematian yang dapat terjadi, namun juga meningkatnya resiko kecacatan akibat berkembangnya penyakit dan kerusakan organ penting tersebut. Selain menyebabkan peningkatan angka kesakitan, kecacatan dan kematian, hipertensi juga dapat menyebabkan

meningkatnya beban biaya kesehatan bukan hanya bagi penderita dan keluarganya, namun juga bagi negara. Untuk itu pengobatan dini pada hipertensi sangat penting untuk mencegah timbulnya penyakit komplikasi. Hipertensi harus segera diberikan intervensi yang tepat, tidak hanya diberikan dengan tindakan farmakologi tanpa melibatkan intervensi non farmakologi. Intervensi non farmakologi mencakup terapi agen fisik dan terapi perilaku kognitif. Salah satu intervensi perilaku kognitif yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Teknik relaksasi benson pada hakekatnya suatu cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. (Nurkhalis, 2015 ; Solehati & Kosasih, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Joko Tri Atmojo dkk, 2019 yang berjudul efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Unggahan Kabupaten Buleleng Bali, menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi benson. Diperoleh data tekanan darah sistole sebelum diberikan terapi relaksasi benson rata-rata (*Mean*) tekanan darahnya adalah 149.93 Sedangkan pada tekanan darah diastole sebelum diberikan terapi relaksasi benson rata-rata (*Mean*) tekanan darahnya adalah 89.33. Hasil tekanan darah sistole setelah diberikan terapi relaksasi benson rata-rata (*Mean*) tekanan darahnya adalah 138.97. Sedangkan pada tekanan darah diastole rata-rata (*Mean*) tekanan darahnya adalah 84.07.

Alasan penulis memilih tehnik relaksasi benson sebagai salah satu tindakan nonfarmakologi pada pasien hipertensi, yaitu karena teknik relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Selain itu penulis melihat fenomena berbeda yang ditemukan saat praktek klinik di RSUD DR R Soeprpto Cepu, menunjukkan bahwa pasien hipertensi hanya diberikan terapi farmakologi tanpa diberikan tindakan mandiri keperawatan, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan perawat tentang pemberian teknik relaksasi benson dan tidak adanya SOP (Standar Operasional Prosedur) tentang teknik relaksasi benson. Berdasarkan dari uraian diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang rawat inap RSUD Dr R Soeprpto Cepu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *experimental research* dengan desain *One Group Pre-Post Test*. Populasi penelitian ini adalah penderita hipertensi di ruang rawat inap RSUD Dr R Soeprpto Cepu sebanyak 30 orang. Teknik sampling dengan *Total Sampling* sehingga besar sampel sebanyak 30 responden. Analisa data secara statistik dengan uji *Paired Samples T Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

1.1 Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
31-44 tahun	4	13.3
45-54 tahun	14	46.7
55-64 tahun	12	40.0
Total	30	100

Penderita hipertensi terbanyak usia 45-54 tahun sebanyak 14 responden (46.7%)

1.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	13	43.3
Perempuan	17	56.7
Total	30	100

Penderita hipertensi terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (56.7%)

1.3 Karakteristik responden berdasarkan lama menderita hipertensi

Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama menderita hipertensi

Lama menderita hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
< 1 tahun	1	3.3
1-5 tahun	20	66.7
>5 tahun	9	30.0
Total	30	100

Penderita yang menderita hipertensi paling banyak yaitu 1 sampai 5 tahun sebanyak 20 responden (66,7%).

2. Hasil uji statistik

2.1 Hasil perubahan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson

Tabel 4 Hasil perubahan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson

Tekanan darah sistole pre intervensi	N	Mean	Median	SD	Min-Max
	30	159.77	159.50	6.468	146-173
Tekanan darah diastole pre intervensi	N	Mean	Median	SD	Min-Max
	30	99.57	94.00	5.716	90-112

Hasil pretest rata-rata tekanan darah sistole adalah 159.77 mmHg dan diastole 99.57 mmHg. Tekanan darah sistole paling rendah adalah 146 mmHg, dan tertinggi adalah 173 mmHg. Tekanan darah diastole paling rendah adalah 90 mmHg, dan tertinggi adalah 112 mmHg.

2.2 Hasil perubahan tekanan darah sistole dan diastole sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson

Tabel 5 Hasil perubahan tekanan darah sistole dan diastole sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson

Tekanan darah sistole post intervensi	N	Mean	Median	SD	Min-Max
	30	154.73	155.0	5.982	141-166
Tekanan darah diastole post intervensi	N	Mean	Median	SD	Min-Max
	30	93.37	94.00	4.445	85-100

Hasil post test rata-rata tekanan darah sistole adalah 154.73 mmHg dan diastole adalah 93.37 mmHg Tekanan darah sistole paling rendah adalah 141 mmHg, dan tertinggi adalah 166 mmHg. Tekanan darah diastole paling rendah adalah 85 mmHg, dan tertinggi adalah 100 mmHg.

2.3 Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Tabel 6 Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

	Mean	Std.deviation	t	Sig. (2-tailed)
Sistole sebelum-sistole sesudah	5.033	2.580	10.687	0.000
Diastole sebelum-diastole sesudah	6.200	3.367	10.085	0.000

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired T test* diperoleh tekanan darah sistole sebelum-sistole sesudah nilai *p value* = 0.000, dan tekanan darah diastole sebelum-diastole sesudah nilai *p value* = 0.000. Karena $p < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang rawat inap RSUD Dr R Soeprpto Cepu.

Pembahasan

Karakteristik responden berdasarkan usia

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko. Faktor risiko yang dapat dikendalikan mencakup faktor genetik, riwayat keluarga, usia dan ras. Sedangkan faktor yang tidak dapat dikendalikan yaitu asupan tinggi natrium, asupan rendah kalium, rendah kalsium, rendah magnesium, obesitas, alkohol, perilaku merokok, dan resistensi insulin. (Lemone, Burke, & Bauldoff, 2016)

Hasil penelitian ini dapat kita ketahui bahwa usia responden terbanyak adalah usia 45-54 tahun. Hipertensi primer biasanya muncul antara usia 30-50 tahun, peristiwa hipertensi akan meningkat seiring dengan meningkatnya usia. Hal tersebut berhubungan dengan ukuran elastisitas pembuluh darah arteri. Dinding arteri kehilangan elastisitasnya atau semakin kaku sehingga menurunkan kontraksi otot jantung dan menurunkan kemampuan jantung dalam memompa darah sehingga mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer. (Lemone, Burke, & Bauldoff, 2016)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Tiurmaida Simandalahi, dkk, 2019) tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, menunjukkan bahwa dari hasil penelitian responden terbanyak pada usia 40-50 tahun (62.5%).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu jenis kelamin. Dalam penelitian ini responden terbanyak berjenis kelamin perempuan. Perempuan mengalami penurunan estrogen yang dapat meningkatkan tekanan darah, dan kejadian hipertensi meningkat pada perempuan setelah menopause. (Lemone, Burke, & Bauldoff, 2016)

Wanita mulai kehilangan hormon estrogen pada saat premenopause yang biasanya melindungi pembuluh darah dari kerusakan sedikit demi sedikit. Hal ini terus berlangsung dimana hormon estrogen secara alami berubah jumlah atau kuantitasnya sesuai dengan usia wanita, dan pada umumnya hal ini terjadi pada saat wanita berumur 44-55 tahun. (Triyanto, 2014)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Tiurmaida Simandalahi, dkk, 2019) tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, menunjukkan bahwa dari hasil penelitian responden terbanyak pada jenis kelamin perempuan (75%).

Karakteristik responden berdasarkan lama menderita hipertensi

Dalam penelitian ini lama menderita hipertensi terbanyak pada kurun waktu 1 sampai 5 tahun. Lama menderita hipertensi merupakan waktu dari seseorang terdiagnosis hipertensi. Penyebab lama sakit hipertensi tentunya adalah seberapa cepat seorang pasien mengalami hipertensi. Hal ini erat kaitannya dengan faktor yang menyebabkan hipertensi. Semakin banyak faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi

pada seseorang akan dimungkinkan terkena hipertensi lebih cepat dari pada orang yang tidak memiliki faktor resiko atau yang mempunyai sedikit faktor resiko.(Nurfanni, 2021). Lama menderita hipertensi akan menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan apabila lama proses pengobatan yang tidak kunjung sembuh, hal ini juga akan membuat seseorang penderita hipertensi merasa bosan dalam menjalani pengobatan. (Balqis, 2018)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rini Nurfanni, 2021) tentang deskripsi karakteristik responden, penyakit penyerta dan kepatuhan kontrol penderita hipertensi menunjukkan bahwa dari hasil penelitian lama menderita hipertensi terbanyak pada kurun waktu lebih dari 1 sampai 5 tahun.

Tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah relaksasi benson

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebelum pemberian relaksasi benson rata-rata tekanan darah sistole adalah 159.77 mmHg dan tekanan darah diastole adalah 99.57 mmHg. Hasil sesudah pemberian relaksasi benson rata-rata tekanan darah sistole adalah 154.73 mmHg dan tekanan darah diastole adalah 93.37 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nurjanah , Eryani, & Andriyani, 2022) tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas, menunjukkan bahwa rata-rata tekanan sistole sebelum relaksasi benson adalah 147,80 mmHg dan diastole 95,30 mmHg, hasil rata-rata tekanan sistole sesudah relaksasi benson adalah 142,20 dan diastole 91,30 mmHg. Artinya ada penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi benson.

Penatalaksanaan hipertensi dikelompokkan menjadi terapi nonfarmakologi dan terapi farmakologi. Terapi nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien. Penanganan hipertensi melalui terapi nonfarmakologi adalah dengan memodifikasi gaya hidup termasuk pengelolaan stres dan kecemasan menggunakan teknik relaksasi. (Solehati, & Kosasih, 2015)

Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata tekanan darah sistole dan diastole penderita hipertensi lebih rendah daripada sebelumnya karena adanya perlakuan relaksasi benson. Hal ini terjadi karena fokus relaksasi benson terdapat pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Secara fisiologis relaksasi akan memberikan respon penurunan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik, sehingga menurunkan denyut jantung, tekanan darah dan konsumsi oksigen. (Triyanto, 2014)

Pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita hipertensi

Hasil analisis menggunakan uji *paired sample t test* menunjukkan bahwa tekanan darah sistole sebelum-sistole sesudah dan tekanan darah diastole sebelum-diastole sesudah memiliki nilai *p value* = 0.000, dengan demikian maka relaksasi benson terbukti berpengaruh terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurjanah , Eryani, & Andriyani,

2022) tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas, berdasarkan hasil uji statistik menggunakan rancangan *pre test and post test one group design* dengan jumlah sampel 10 orang didapatkan nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Megang Sakti.

Salah satu teknik relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi benson. Respon relaksasi benson diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat serta meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristikan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin (Triyanto, 2014)

Saat melakukan relaksasi benson, pasien yang secara sadar dapat mengendurkan otot-ototnya dan dapat memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang sudah dipilih, dan pasien bersikap pasrah atau pasif terhadap pikiran yang mengganggu akan dapat menurunkan tekanan darah. (Solehati T Kosasih, 2015)

Proses pernafasan pada saat relaksasi benson merupakan proses masuknya oksigen melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru-paru dan diproses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan oksigen. Apabila oksigen tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks. Selanjutnya diteruskan ke batang otak yang akan menyebabkan saraf parasimpatik mengalami penurunan aktivitas pada *kemoreseptor* sehingga terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah. Pada keadaan tersebut, *axis Hypothalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA) akan menurunkan kadar *kortisol*, *epineprin* dan *norepineprin* yang dapat menurunkan tekanan darah dan frekuensi nadi. Penurunan kadar kortisol darah akan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sedangkan penurunan kadar *epineprin* dan *norepineprin* menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang kemudian akan menurunkan tahanan perifer total yang berakibat menurunkan tekanan darah.(Salafudin & Handayani, 2015)

Manfaat relaksasi benson dalam membantu pengobatan sangat efektif lebih cepat menurunkan tekanan darah dan dapat mengendalikan aspek-aspek psikologis yang menyertai pasien hipertensi. Dimana relaksasi benson ini akan menyebabkan stabilisasi tekanan darah, sehingga dapat menghilangkan stres dan pasien lebih nyaman hidupnya serta mengurangi keluhan fisik yang diderita pasien hipertensi. (Tiurmaida Simandalahi, dkk, 2019)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Tekanan darah penderita hipertensi di ruang rawat inap RSUD Dr R Soeprpto Cepu sebelum diberikan intervensi relaksasi benson rata-rata sistole 159,77 mmHg dan rata-rata diastole 99,57 mmHg.

2. Tekanan darah penderita hipertensi di ruang rawat inap RSUD Dr R Soeprapto Cepu sebelum diberikan intervensi relaksasi benson rata-rata sistole 154,73 mmHg dan rata-rata diastole 93,37 mmHg.
3. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang rawat inap RSUD Dr R Soeprapto Cepu dengan hasil uji statistik menggunakan *paired t test*, diperoleh nilai *p value* $0.000 < 0.05$

Saran

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang penerapan relaksasi benson pada kasus lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Balqis, S. (2018). *Hubungan Lama Sakit dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi di Dusun Depok Amberketawang Gamping Sleman Yogyakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/20683>
- Brunner, L. dan Suddarth, Y. 2013. *Keperawatan Medical Bedah Edisi 12*. Jakarta : EGC
- Denis Farida. (2019). *Hilangkan Rasa Sakitmu dengan Benzon Relaxation*. Artikel Ners.StikesSurabaya.https://stikessurabaya.ac.id/category/artikel_utama/artikel_ners/
- Joko Tri Atmojo, dkk. (2019). *Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 8 Nomor 1*. E-ISSN 2579-61
- Kadek Oka Aryana, Dwi Novitasari. (2013). *Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Semarang*. *Jurnal keperawatan jiwa (JKJ) PPNI* <https://jurnail.unimus.ac.id/index.php/jkj/article/view/981/1030>
- Laily Nurjanah, dkk. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas*. *Nursing Journal Volume 2 Nomor 1 Januari-Juni 2022*
- Lemone , P., Burke, K. M., & Bauldaff, G. (2016). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. EGC
- Maulinda, I., Candrawati, E., & Adi W., R.C. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang*. *Nursing News*, 2(3), 580-587
- Muttaqin, A. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika
- Nurafif. A.H dan Kusuma. H (2015). *Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & NANDA NIC NOC Jilid 1*. Jogjakarta:Mediacion
- Nurkhalis. (2015). *Penanganan Krisis Hipertensi*. *Idea Nursing Journal*. Vol VI No 3. ISSN: 2087-2879
- Nursalam. (2001). *Proses Dan Dokumentasi Keperawatan : Konsep Dan Praktik*. Jakarta : Salemba Medika
- Oktarina, D. 2017. *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSWT Unit Budi Luhur Yogyakarta*. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisiyah Yogyakarta.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan Cerdik* <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Price, Sylvia A., Wilson, Lorraine M. (2015). *Patofisiologi Edisi 6 Volume 2. Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta : EGC
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Semarang

- Profil Kesehatan Kabupaten Blora. (2020). Pemerintah Kabupaten Blora Dinas Rekam Medik RSUD Dr R Soeprpto Cepu (2020)
- Rika Yulendasari, Djunizar Djamaludin (2021). *Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.* <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>
- Rini Nurfanni. (2021). *Deskripsi Karakteristik Responden, Penyakit Penyerta Dan Kepatuhan Kontrol Penderita Hipertensi.* Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Salafudin, Handayani S. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Larasati Dusun Wiyoro Bauretno Banguntapan Bantul Yogyakarta
- Smeltzer, S. C (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth.* (E.A Mardella, Ed., D. Yulianti & A Kimin, Peneri) (Edisi 12). Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Soekidjo Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta
- Solehati, T., & Kosasih, C.E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi.* Bandung: Refika Aditama
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Edisi Cetakan 1. Penerbit Bandung : Alfabeta
- Tiurmaida Simandalahi, Weni Sartiwi, Elisabeth Novita A.L.T. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita*
- Triyanto. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi.* Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Wijaya, AS., & Putri, Y.M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah : Keperawatan Dewasa.* Yogyakarta: Nuha Medika
- World Health Organization. (2015). *International Society of Hypertension Writing. World Health Organization*