



TERAPI RELAKSASI BENSON EFEKTIF DALAM MEMBANTU MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

*(Benson Relaxation Therapy is Effective in Helping Lower Blood Pressure in Elderly
With Hypertension)*

Sutrisno^{1*}, Serlina Agustin², Yudi Abdulmajid³

^{1,2,3}Departemen Keperawatan Komunitas, Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Jl. Jend A Yani 13 Ulu, SU II, Kota Palembang

*Korespondensi Email: triso.sirezha@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Prevelensi kejadian hipertensi pada lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan baik secara global maupun nasional. Tekanan darah yang tidak stabil (fuktuatif) merupakan salah satu efek negatif dari proses penuaan pada lansia, maka dari itu, perlu adanya upaya pengendalian tekanan dara. Salah satu terapi yang dapat digunakan dalam mengendalikan tekanan darah yakni terapi farmakologi dan non-farmokologi. Efek yang ditimbulkan oleh farmakologi dapat mempengaruhi konsekuensi negatif lansia, maka dari itu dikembangkanlah terapi berbasis non-farmakologi yakni terapi relaksasi benson. Kelebihan terapi relaksasi benson ini selain dapat menstabilkan tekanan darah, terapi relaksasi benson juga dilakukan dengan mudah dan dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja, serta tidak membutuhkan waktu dan biaya. **Tujuan Penelitian**: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia. **Metode**: Penelitian ini menggunakan desain *pre-ekperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada 08-21 Juni 2023. Populasi penelitian ini adalah masyarakat lanjut usia yang ter-diagnosis medis hipertensi di puskesmas keramasan kota palembang dengan jumlah sampel 50 responden. **Hasil** hasil penelitian Rata-rata nilai tekanan darah sistolik sesudah dilakukaan intervensi didapatkan median 162.00 mmHg dengan nilai standar deviasi 10.48. Sedangkan nilai tekanan darah diastolik sesudah dilakukan intervensi median 73.00 mmHg dengann nilai standar deviasi 10.02 **Diskusi**: terdapat pengaruh yang signifikan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan p value yaitu 0,0001 ($p < 0,05$).

Kata kunci: Lansia, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Benson.

ABSTARCT

Introduction: The prevalence of hypertension in the elderly continues to increase both globally and nationally. Unstable blood pressure is one of the negative effects of hypertension in the elderly, therefore, efforts are needed to control fluctuating blood pressure as a preventive measure. One therapy that can be used to control blood pressure is pharmacological and non-pharmacological therapy. The effects caused by pharmacology can have negative consequences for the elderly, therefore a non-pharmacological based therapy was developed, namely Benson relaxation therapy. The advantage of Benson relaxation therapy is that apart from being able to stabilize blood pressure, Benson relaxation therapy is also done easily and can be done by anyone at any time, and does not require time and money. **Research objectives**: This study aims to determine the effect of knowing Benson relaxation on blood pressure before and after in the elderly. **Method**: This research uses a pre-experimental design with a one group pre-post test design. This research was conducted on 08-21 June 2023. The population of this study was elderly people who were medically diagnosed with hypertension at the Keramasan Health Center, Palembang City with a sample size of 50 respondents. **Result**: The results showed that the systolic blood pressure value after the intervention was obtained was a median of 162.00 mmHg with a standard deviation value of 10,488. Meanwhile, the diastolic blood pressure value after the median intervention was 73.00 mmHg with a standard deviation value of 10.024. **Discussion**: There is a significant effect of the Benson relaxation technique on blood pressure in the elderly with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). **Keywords**: Other Adult, Blood Pressure, Benson Relaxation Therapy.



PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang berusia di atas 60 tahun dan merupakan lanjutan tahap dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi-fungsi bio-psiko-sosial-spiritual (Sitanggang et al., 2021). Menurut WHO di Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa, pada tahun 2050 diperkirakan akan meningkat mencapai 2 miliar (RISKESDAS, 2018). Lansia memiliki berbagai masalah kesehatan sebagai efek dari kemunduran fisik dan konsekuensi negatif (Nies & McEwen, 2019; Sutrisno, 2023). Masalah yang paling banyak diderita lansia yaitu gangguan kardiovaskular salah satunya yaitu hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tekanan darah yang melebihi batas normal toleransi tubuh manusia dan menimbulkan angka kesakitan dan kematian dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun di dunia, dimana pada masa lansia dikatakan hipertensi yakni tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Pusdatin Kemenkes, 2019).

Menurut data Kementerian Kesehatan, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 44,3% orang penderita hipertensi, Sumatera Selatan salah satu provinsi penyumbang terbesar mendekati angka nasional yakni 24% (Kemenkes RI, 2019). Kejadian hipertensi di Kota Palembang dalam tiga tahun terakhir pada tahun 2018 sebesar (22,5%), pada tahun 2019 sebesar (54,2%) dan pada tahun 2020 sebesar (57,2%) (Dinkes Kota Palembang, 2017; P2PTM Kemenkes, 2020). Peningkatan ini menjadi pekerjaan rumah bagi semua kalangan baik pemerintah maupun masyarakat untuk menekan angka kejadian hipertensi yang meningkat karena hipertensi ini dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan.

Dampak buruk yang ditimbulkan oleh hipertensi yakni rusaknya pembuluh darah otak. Perubahan *serebrovaskular* struktural dan fungsional disebabkan oleh tekanan darah yang tinggi ialah terjadinya kelainan neuropatologis, defisit kognitif, *mikroinfark*, *mikrobleed*, *infark* batang otak dan atrofi otak. Berbagai dampak yang ditimbulkan oleh penyakit hipertensi ini sangat

mengancam nyawa apabila tidak dilakukan program pengobatan hipertensi, maka dari itu perlu dilakukannya pengobatan terapi baik farmakologi maupun non-farmakologi yang difungsikan sebagai media dalam menstabilkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Sutrisno & Rekawati, 2021).

Program pengobatan non-farmakologis ini direkomendasikan bagi semua pasien hipertensi termasuk pada lansia, selain dapat membantu mengendalikan tekanan darah yang fluktuatif, dapat meminimalkan efek negatif dari konsekuensi fungsional tubuh lansia sehingga memaksimalkan fungsi fisiologis (Miller, 2018).

Sutrisno et al., 2024 terapi komplementer atau dapat disebut juga dengan terapi non-farmakologi merupakan terapi tradisional yang dapat digunakan bersamaan dengan terapi konvensional, berdasarkan hasil riset terapi komplementer dapat membantu menstabilkan tekanan darah terapi relaksasi benson (Wartonah et al., 2022), terapi relaksasi benson merupakan suatu relaksasi yang dapat mengurangi menurunkan tekanan darah kecemasan hingga stres, relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi tubuh dan sistem keyakinan *mindset* seseorang (Prasetyo et al., 2020).

Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang mengaitkan agama atau kepercayaan serta ungkapan tertentu ataupun kata-kata yang memiliki makna yang menenangkan dan diucapkan secara berulang-ulang dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah dan berserah diri kepada Tuhan yang Maha Esa serta menggunakan nafas dalam yang memberikan manfaat yang kuat dalam menghasilkan kedamaian dalam pikiran manusia.

Belchamber (2022) Relaksasi benson adalah metode teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Herbert Benson yang mengkaji beberapa manfaat teknik relaksasi dan keyakinan bagi kesehatan. Relaksasi benson merupakan salah satu teknik sederhana, mudah melaksanakannya, dan tidak perlu banyak biaya. Penelitian yang dilakukan oleh Wartonah et al (2022) dalam penelitiannya melakukan intervensi kepada 30 lansia pada tekanan sistole sebelum dilakukan



terapi relaksasi benson 146,77 mmHg sedangkan diastole sebelum dilakukan terapi relaksasi benson 84,77 mmHg, setelah dilakukan terapi relaksasi benson tekanan darah sistole 141,53 mmHg dan tekanan darah diastole setelah dilakukan terapi relaksasi benson 83,60 mmHg.

Peran perawat komunitas untuk menderit hipertensi adalah sebagai pelayanan keperawatan secara langsung yang disebut dengan (*care provider*) perawatan memberikan intervensi yang bersifat preventif, intervensi yang dilakukan berupa pelayanan primer mencakup fisik, dukungan emosional, serta mengajarkan kepada lansia mengenai terapi relaksasi benson.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian Pre Experimental dengan pendekatan *One group pretest posttest design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *consecutive sampling* dan jumlah responden pada penelitian ini adalah sebanyak 50 orang lansia. Kriteria inklusi penelitian ini antara lain lansia usia ≥ 60 tahun, terdiagnosa medis hipertensi dan sedang mendapatkan terapi obat antihipertensi, lansia tersebut memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Lansia yang belum pernah melakukan terspi relaksasi benson. Lansia mampu berbahasa indonesia dengan baik dan benar dan lansia mampu berbahasa daerah yaitu bahasa daerah palembang yang dimengerti oleh peneliti.

Pre test dilakukan diawal yakni mengukur tekanan darah sebelum terapi relaksasi benson, selanjutnya dilakukannya intervensi relaksasi relaksasi benson durasi ≥ 30 menit persesi dalam 7 kali sesi latihan dan terakhir sesi terapi dilakukan posttest sehingga dapat mengetahui perbedaan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisa data diolah dengan menggunakan aplikasi pengolahan data komputer, analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah univariat dan bivariat, hasil analisa univariat disajikan dalam bentuk frekuensi dan presentase. Uji bivariat yang digunakan ialah uji non parametrik yakni *wilcoxon test* digunakan untuk melihat ada tidaknya

perubahan atau pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari dewan peninjau etik atau telah lolos uji etik dari Komite Etik Poltekes Kemenkes,

(No:0772/KEPK/Adm2/VIII/2023).

Penelitian ini telah mendapatkan izin dari Dinkes Kota Palembang dan Kepala Puskesmas Kerasamasan formulir persetujuan telah ditandatangani oleh lansia yang bersedia menjadi responden. Peneliti menjamin dalam proses penelitian ini para responden bebas dari bahaya fisik, bebas dari kenyamanan dan bebas dari eksploitasi. Selama proses penelitian peneltii menjamin tidak terjadi efek negatif dari terapi yang diberikan.

HASIL

Karakteristik Univariat Usia

Tabel 1
Rata-Rata Responden Berdasarkan
Usia (n=50)

Variabel	Mean	SD	Min-Max	CI 95%	
				Low	UP
Usia	70.33	7.6	60-91	68.1	72.5

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa rata rata usia responden 70 tahun.

Distribusi Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, dan Riwayat Merokok.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Jenis Kelamin (n=50)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelam		
Laki-laki	26	54.2
Perempuan	22	45.8
Jumlah	50	100
Pendidikan		
Dasar	23	45,9
Menengah	21	43,8
Tinggi	4	8.3
Jumlah	50	100.0
Riwayat Merokok		
Ya	27	54,0
Tidak	23	46.0
Jumlah	50	100.0



Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki (54.2%), pada tingkat pendidikan terahir terbanyak ialah tingkat dasar (45.8%), selanjutnya responden memiliki riwayat merokok sebesar (54%).

Pengaruh Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah intervensi

Tabel 3

Analisis Pengaruh Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=50)

Variabel	Median	SD**	CI 95%	P Value	
Sistolik	Pretest	186.50	20,61	177,43-189,40	0,001*
	Posttest	162.00	10,48	157,81-163,90	
Diastolik	Pretest	95.00	9,81	89,92-95,62	0,001*
	Posttest	73.00	10,02	71,76-77,58	

**Standar Deviasi, *Significancy

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan median sebelum dan sesudah intervensi pada tekanan darah sistolik (23,5 mmHg) dan diastolik (22 mmHg), dengan *p value* >0,05 artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia.

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa rerata usia responden menderita hipertensi yaitu 70 tahun (lansia madya), hal ini disebabkan semakin menuanya seseorang maka semakin menurunnya fungsi organ tubuh dan munculnya berbagai efek negatif dampak dari konsekuensi fungsional di sepanjang daur kehidupan seorang lansia, sehingga dengan berbagai efek dari konsekuensi fungsional negatif maka munculnya permasalahan pada seluruh sistem termasuk masalah pada sistem kardiovaskuler, penurunan elastisitas pembuluh darah akan menyebabkan kekakuan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah seorang lansia (Whelton et al., 2018; Miller, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Cheng et al (2022) di Thiongkok dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa usia lansia mayoritas ≥ 70 (61,23%) semakin bertambahnya usia maka risiko peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih besar.

Karakteristik responden yang berpendidikan rendah mendominasi pada penelitian ini yaitu sebesar 45,9%. Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan Putri et al (2021) menyatakan bahwa tingkat pendidikan rendah lansia mendominasi kejadian hipertensi yaitu 72%, tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia, seseorang dengan tingkat pendidikan rendah kurang mengerti tentang pola hidup sehat seperti konsumsi makanan rendah garam, rendah lemak, sehingga sesuai dengan teori konsekuensi fungsional negatif apabila faktor risiko dapat menjadi faktor risiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan lebih mengerti bagaimana cara menjaga kesehatannya dan akan lebih menerapkan pola hidup sehat.

Temuan ini sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Hari et al (2018) yang berjudul *A study of risk factors and complications in elderly hypertensive subjects*, merokok merupakan faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi pada lansia sebesar 62%.

Leone (2015) dalam teorinya menjelaskan bahwa merokok dengan kejadian hipertensi ini merujuk pada fungsi *endotel*, terdapat bukti bahwa nikotin yang terkandung didalam rokok mampu membuat *disfungsi endotel* melalui berbagai mekanisme. Selanjutnya efek nikotin dan karbon monoksida pada jantung dan pembuluh darah menjelaskan jenis kerusakan pada perokok, perokok yang tidak terpapar rokok, perokok yang tidak terpapar, dan perokok yang tidak pernah terpapar asap rokok. Paparan akut terhadap asap rokok biasanya dimulai dengan perubahan fungsi, tetapi sementara dari *endotelium* dan *miokardium* teridentifikasi pada individu sehat bukan perokok atau individu yang menderita penyakit kardiovaskuler yang terpapar perokok pasif.

Berkenaan dengan vasodilatasi yang bergantung pada endotel, sebagai akibat dari berkurangnya *oksida nitrat*, dan



peningkatan tekanan darah sistolik dan detak jantung serta fungsi endotel, dengan demikian terdapat bukti bahwa nikotin mampu menentukan disfungsi endotel melalui berbagai mekanisme, maka hal ini mempengaruhi perubahan tekanan darah dan meningkatkan tekanan darah sehingga terjadi hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terpai relaksasi benson terhadap tekanan darah (TD) pada lansia dengan hipertensi, terapi relaksasi benson sangat berkontribusi dalam menstabilkan TD. Terlihat dalam penurunan tekanan sistolik dan diastolik responden. Terapi relaksasi benson adalah terapi relaksasi yang melibatkan keyakinan dan kepercayaan pada klien yang dapat menciptakan lingkungan internal sehingga dapat membantu mencapai kondisi kesejahteraan dan kesehatan lebih tinggi dilakukan (Rangki, 2020).

Tekanan darah meningkat (hipertensi) terjadi karena adanya penyempitan pembuluh darah sebagai akibat dari penumpukan lemak, glukosa darah dan aktifitas hormonal seperti *epinefrin* dan *norepinefrin*. Ekskresi hormon ini akan meningkat bila dipicu oleh stres berlebihan hal ini terjadi pada masa menua yang muncul akibat dari efek konsekuensi fungsional negatif sistem kardiovaskuler (Miller, 2018).

Teknik relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktifitas *hormonepinefrin* dan *norepinefrin* melalui relaksasi. Teknik ini bila dilakukan secara rutin akan menyebabkan *vasodilatasi* pembuluh darah penderita hipertensi. *Vasodilatasi* pembuluh darah akan melancarkan aliran darah. Lancarnya aliran darah akan berdampak terhadap penurunan tekanan darah (Andri, 2020).

Selanjutnya berdasarkan hasil riset terdahulu menunjukkan bahwa relaksasi benson memiliki beberapa keunggulan selain metodenya bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselangi permohonan kesembuhan, kepada tuhan yang Maha Kuasa, Relaksasi benson ini mampu seseorang berada pada frekuensi gelombang alpha pada otak sehingga dapat menimbulkan perasaan relaks, bahagia, senang, gembira, dan percaya diri, hal ini

dapat menekan hormon *kortisol*, *epinefrin* dan *norepineprin* yang merupakan *vasokonstriksi* kuat pada pembuluh darah, penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan *vasodilatasi* pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah (Buana et al., 2021).

Relaksasi Benson menggabungkan teknik relaksasi dengan keyakinan yang dianut oleh responden. Relaksasi Benson akan menghambat aktivitas saraf simpatik yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Penurunan tekanan darah disebabkan karena relaksasi meditasi pada perinsipnya dalah memisahkan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengaloi kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi meditasi yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur sehingga tekanan darah akan menurun (Febriyanti et al., 2021).

Belchamber (2022) dalam bukunya yang berjudul *Payne's Handbook of Relaxation Techniques E-Book: A Practical Handbook for the Health Care Professional*, menjelaskan bahwa relaksasi benson akan memberikan respon penurunan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik, sehingga menurunkan denyut jantung, tekanan darah dan konsumsi O_2 . Secara psikologis akan menurunkan stress dengan menekan pelepasan *epinefrin* dan *kortisol*. Selain itu metode relaksasi juga akan menstimulasi sekresi *endorphin* yang bermanfaat dalam membuat tubuh menjadi rileks. Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf *parasimpatis* yang menstimulasi turunya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis.

Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Proses masuknya



oksigen O₂ melalui saluran pernafasan selanjutnya masuk keparu tepatnya di bronkus dan diedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan arteri, Apabila O₂ dalam tercukupi maka seseorang berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan tenang, relaks. Sehingga terjadi stabilisasi arteri tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi (Simandalahi et al., 2019).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurjanah et al (2022) menyatakan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi banson terhadap tekanan darah. Hal ini karena melalui terapi benson dengan adanya unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan. Adanya perasaan rileks dari responden akan membantu pelepasan hormon endorphin dan otot-otot mengalami vasodilatasipada pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar dan mampu memperbaiki sirkulasi darah. Sehingga akan menurunkan tekanan darah.

Diperkuat oleh peneltiian yang dilakukan Zainaro et al (2022) mengatakan terapi ini dapat meningkatkan komposisi oksigen dalam tubuh dan otot-otot dengan cara melibatkan keyakinan jiwa. Relaksasi benson dapat menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis sehingga membuat sedikit memperlebar arteri serta melancarkan peredaran darah yang kemudian mampu meningkatkan jalan oksigen ke seluruh jaringan khususnya jaringan perifer, sehingga terjadi kestabilan tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres yang menjadi pemicu timbulnya hipertensi.

Peneliti meyakini bahwa terapi benson merupakan relaksasi meditasi pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi rileks, adanya perasaan rileks dari responden akan membantu pelepasan hormon endorphin dan otot-otot mengalami vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar dan mampu memperbaiki sirkulasi darah. Sehingga akan menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah sistolik

dan diastolik ini juga tentunya di pengaruhi oleh konsumsi obat antihipertensi, sehingga penurunan tekanan darah lebih maksimal. Sesuai dengan teori dan hasil riset bahwa terapi non-farmakologi dapat digunakan bersamaan dengan terapi konvensional/farmakologi dan dapat memperkuat kinerja dari terapi tradisional, dengan berarti dengan bantuan dari terapi relaksasi benson ini dapat membantu penuirunan yang signifikan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Rata-rata nilai tekanan darah sistolik sebelum intervensi yaitu median 186.50 mmHg dengan nilai standar deviasi 20,614. Sedangkan nilai tekanan darah diastolik sebelum di lakukan intervensi median 95.00 mmHg dengan nilai standar deviasi 9.811. Rata-rata nilai tekanan darah sistolik sesudah dilakukaan intervensi didapatkan median 162.00 mmHg dengan nilai standar deviasi 10.488, sedangkan nilai tekanan darah diastolik sesudah dilakukan intervensi median 73.00 mmHg dengann nilai standar deviasi 10.02.

Ada pengaruh terapi benson terhadap nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai *p value* yaitu 0,001 ($p < 0,05$).

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi perawat komunitas dalam penatalaksanaan hipertensi pada agregat lansia di masyarakat wilayah binaan Puskesmas memalui program PTM dan perawat dapat menggunakan terapi benson sebagai salahs atu terapi *non-farmakologis* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

FUNDING

Penelitian ini didanai oleh dana pribadi peneliti.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis



UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada seluruh reponden kakek nenek yang bersedia mengikuti program terpai dan proses penelitian ini, dan terimakasih untuk Dikes Kota Palembang, Puskesmas Keramasan dan civitas Akademika IKesT Muhammadiyah Palembang.

KEPUSTAKAAN

- Andri, K. (2020). Efektifitas relaksasi benson terhadap tekanan darah dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuranji. *Ensiklopedia of Journal*, 2(5).
- Belchamber, C. (2022). *Payne's Handbook of Relaxation Techniques E-Book: A Practical Handbook for the Health Care Professional* (p. 261). Elsevier.
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1). <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634>
- Cheng, W., Du, Y., Zhang, Q., Wang, X., He, C., He, J., Jing, F., Ren, H., Guo, M., Tian, J., & Xu, Z. (2022). Age-related changes in the risk of high blood pressure. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.939103>
- Dinkes Kota Palembang. (2017). *Laporan Bulanan Januari 2017*. <https://dinkes.palembang.go.id/tampung/dokumen/dokumen-150-274.pdf>
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1). <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Hari, T. S., TY, S. S. V., Mary, A. S., Krishna, K. S. B. S. hangaraju, & Pugazhenthana. (2018). A study of risk factors and complications in elderly hypertensive subjects. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Kemendes RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Leone, aurelio. (2015). Smoking And Hypertension. *Journal of Cardiology & Current Research*, 2(2), 242–246. <https://doi.org/10.15406/jccr.2015.02.00057>
- Miller, C. A. (2018). *Nursing for Wellness In Older Adults 7th Edition* (7th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Nies, M. A., & McEwen, M. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga* (J. Sahar, A. Setiawan, & M. Riasmini, N (eds.); Edisi Indo). Elsevier Ltd.
- Nurjanah, L., Eryani, S., & Siregar, Y. A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Mengang Sakti Kabupaten Musi Rawas. *Injection: Nursing Journal*, 5(3).
- P2PTM Kemendes. (2020). Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK." In *Kemendagri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2). <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.127>
- Pusdatin Kemendes. (2019). Hipertensi si pembunuh senyap. *Pusdatin*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Putri, R. R., Widiarini, R., & Marsanti, A. S. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Abimanyu Kelurahan Tawangrejo Kota Madiun. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(2), 82. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i2.2164>
- Rangki, L. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 6(2). <https://doi.org/10.33867/jka.v6i2.122>
- RISKESDAS. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kemendagri Kesehatan Republik Indonesia*.



- <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471> Desember 2013
Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Novita Angriani L.Toruan, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3).
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., Purba, D. H., Saputra, B. A., Rahayu, D. Y. S., Paula, V., Pranata, L., & Yakobus Siswadi. (2021). *Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Kita Menulis.
- Sutrisno, Rasyid, M. A., Yuniar, R. I., Firani, N. L., Wijaya, P., Iwanda, F., Rihdola, R., Safitri, R., Sanda, R., Saputra, R. H., & Frans, K. C. G. (2024). Education to prevent stunting and innovation of 'SABI nuggets ' as a complementary food in Silaberanti Village, Palembang. *Community Empowerment*, 9(4), 663–669.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31603/ce.11005>
- Sutrisno, S. (2023). OPERA (Optimalisasi PERan cArgiver) DALAM PENANGANAN KEGAWADARURATAN PADA LANSIA DI MASYARAKAT PEMULUTAN BARAT, OGAN ILIR. *Jurnal Pengabdiaan Masyarakat Kasih (JPMK)*, 4(2), 1–6.
<https://doi.org/10.52841/jpmk.v4i2.335>
- Sutrisno, S., & Rekawati, E. (2021). Isometric Handgrip Exercise Salah Satu Intervensi Keperawatan untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(01), 40–46.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.1164>
- Wartolah, W., Riyanti, E., Yades, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP*, 7(2).
<https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Himmelfarb, C. D., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Hundley, J. (2018). Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults a Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical practice guidelines. In *Hypertension* (Vol. 71, Issue 6).
<https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>
- 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).
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.4720>