

Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi

Nina Pamela Sari¹, Nur Afni Alfianti¹

¹ Departement Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: Diterima : 10 November 2025 Direvisi : 11 Desember 2025 Terbit : 19 Desember 2025	Hipertensi merupakan salah satu gangguan kesehatan yang sering muncul pada usia lanjut dan dapat menimbulkan komplikasi serius bila tidak dikelola dengan baik. Selain terapi obat, berbagai pendekatan nonfarmakologis mulai banyak diterapkan untuk membantu menstabilkan tekanan darah. Penelitian ini menyusun tinjauan dari tiga studi sebelumnya yang menilai sejauh mana terapi Benson berdampak pada tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Intervensi diberikan selama 10–15 menit setiap sesi dalam jangka waktu beberapa hari hingga beberapa minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi. Hasil sintesis menunjukkan bahwa semua penelitian mencatat penurunan tekanan darah setelah intervensi. Penurunan yang paling konsisten terlihat pada tekanan sistolik, yakni sekitar 5–10 mmHg, sedangkan perubahan pada tekanan diastolik tidak selalu signifikan. Dua dari tiga studi memperoleh nilai $p < 0,05$ sehingga menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna secara statistik. Relaksasi Benson dapat dianggap sebagai strategi pendukung yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi.
Kata Kunci : hipertensi, lansia, tekanan darah, relaksasi Benson, intervensi nonfarmakologi	
Phone: (+62)838-2516-2194 E-mail: alfiantiafni17@gmail.com	

©The Author(s) 2025
This is an Open Access article
distributed under the terms of the
Creative Commons Attribution-
Non Commercial 4.0 International
License

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami pada usia lanjut. Kondisi ini terjadi akibat perubahan fisiologis, seperti menurunnya elastisitas pembuluh darah dan meningkatnya resistensi perifer. Selain penggunaan obat, pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah relaksasi Benson, yaitu metode yang menggabungkan pernapasan pelan dan dalam dengan unsur spiritual untuk memunculkan respons relaksasi. Penelitian ini bermaksud mengkaji efektivitas terapi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan menggabungkan temuan dari tiga penelitian terdahulu. Ketiga studi menggunakan desain quasi-eksperimental one group pretest-posttest, melibatkan responden berusia ≥ 60 tahun yang terdiagnosis hipertensi, dengan jumlah sampel antara 2 hingga 30 orang dipilih melalui purposive sampling.

Intervensi diberikan selama 10–15 menit per sesi dan dilakukan dalam rentang waktu 3 hari hingga 3 bulan. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah terapi menggunakan tensimeter, kemudian dianalisis melalui uji paired t-test. Sintesis data menunjukkan bahwa terapi Benson memberikan penurunan tekanan darah yang stabil, khususnya pada nilai sistolik dengan rata-rata 5–10 mmHg. Tekanan diastolik menunjukkan variasi penurunan namun tidak selalu signifikan. Nilai $p < 0,05$ pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini memberikan efek yang berarti, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pendekatan Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan desain satu kelompok yang dinilai sebelum dan setelah pemerian terpai .Tetapi tidak ada kelompok pembanding,sehingga efek intervensi dinilai dari perubahan hasil pengukuran tekanan darah pada kelompok yang sama

METODE

Pendekatan Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan desain satu kelompok yang dinilai sebelum dan setelah pemberian terapi

HASIL

Hasil yang didapatkan dari telaah artikel didapatkan 5 artikel yang sesuai, dengan pemberian hasil yang menjelaskan dan menunjukkan bahwa memang ada pengaruh dari ekstrak daun kelor dengan membantu menurunnya gula darah pasien dengan diabetes, hasil pencarian menggunakan PRISMA dan kemudian dimasukkan kedalam tabel ekstraksi hasil data pada tabel 1.

.Tetapi tidak ada kelompok pembanding,sehingga efek intervensi dinilai dari perubahan hasil pengukuran tekanan darah pada kelompok yang sama.

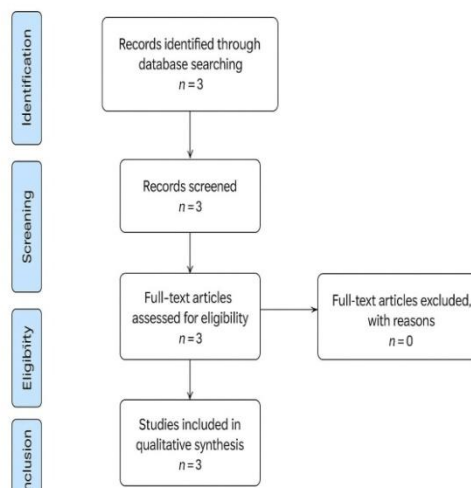


Figure 1 bagan PRISMA

Tabel 2 Ekstraksi data

No	Penulis Utama	Tahun	Desain	Sampel	Tujuan dan Hasil
1.	Tri buana	2021	Deskriptif dengan pendekatan studi kasus	2	<p>Tujuan: Mengidentifikasi perubahan tekanan darah lansia setelah penerapan relaksasi benson .</p> <p>Hasil: Pemberian relaksasi benson selama beberapa hari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua respon positif terhadap intervensi nonfarmakologis ini.</p>
2.	Wartonah dkk.	2022	Quasy eksperimental dengan one group pretest-posttest	30	<p>Tujuan: Menilai efektivitas relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.</p> <p>Hasil: Setelah intervensi relakssi benson selama tiga bulan,terjadi penurunan tekanan dara</p>

3	Sartika dkk.	2017	Quasy eksperimental	15	<p>sistolik yang bermakna secara statistik ,sedangkan diastolik mengalami penurunan namun tidak signifikan .</p> <p>Tujuan: menganalisis pengaruh relaksasi benson terhadap tekana darah pada lansia penderita hipertensi.</p> <p>Hasil:menunjukkan penurunan rata rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah terapi relaksasi benson,sehingga intervensi ini dinilai efektif sebagai terapi pendukung pengendalian hipertensi.</p>
---	--------------	------	---------------------	----	--

PEMBAHASAN

Hasil dari ketiga penelitian memperlihatkan pola yang konsisten tentang terapi benson bisa menurunkan tekanan darah pada lansia yang mempunyai hipertensi. Penurunan paling menonjol terlihat pada tekanan sistolik, yang merupakan parameter sensitif terhadap perubahan tonus pembuluh darah pada kelompok usia lanjut. Pada penelitian Febriyanti dkk. ditemukan bahwa terapi Benson dapat menurunkan tekanan sistolik sebesar 7 mmHg, dan hasil ini signifikan secara statistik ($p=0,00$). Efek tersebut diperoleh karena terapi Benson dapat memicu respons relaksasi yang menekan aktivitas saraf simpatis, menurunkan pelepasan hormon stres, dan meningkatkan ketenangan emosional. Penelitian Tri Buana dkk. meskipun hanya melibatkan dua lansia, tetap menunjukkan penurunan 8–10 mmHg pada tekanan sistolik setelah tiga hari intervensi. Penurunan cepat ini mengindikasikan bahwa efek relaksasi dapat muncul bahkan dalam waktu singkat apabila dilakukan secara konsisten dan dalam kondisi lingkungan yang mendukung. Penelitian Wartonah dkk. dengan sampel yang lebih besar (30 lansia) membuktikan bahwa terapi Benson tetap memberikan efek signifikan pada tekanan sistolik ($p=0,007$), meskipun tidak menunjukkan perubahan bermakna pada tekanan diastolik. Hal ini sesuai fisiologi lansia: kekakuan pembuluh darah menyebabkan tekanan sistolik lebih

mudah berubah dibandingkan diastolik.

Secara fisiologis, teknik Benson bekerja dengan cara:

1. Mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan frekuensi jantung.
2. Mengurangi vasokonstriksi, sehingga tekanan darah menurun.
3. Mengurangi kecemasan dan ketegangan, yang berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah.

Ketiga penelitian tersebut menegaskan bahwa terapi Benson adalah intervensi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia, aman, murah, dan memiliki dampak klinis yang signifikan.

KESIMPULAN

Hasil penggabungan dari tiga penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson memberikan dampak positif. Rata-rata penurunan yang muncul berkisar 5 hingga 10 mmHg, menandakan adanya respons fisiologis yang jelas setelah pemberian terapi. Perubahan pada tekanan diastolik tidak selalu konsisten, namun tetap menunjukkan kecenderungan menuju perbaikan pada sebagian responden. Efektivitas terapi ini berkaitan dengan kemampuannya menciptakan kondisi relaksasi melalui pengaturan napas dan pengulangan kata yang menenangkan, sehingga menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Secara keseluruhan, Benson

relaxation merupakan metode nonfarmakologis yang layak digunakan sebagai pendamping terapi medis karena mudah diterapkan, aman, dan dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah pada lansia hipertensi.

SARAN

Berdasarkan hasil sintesis dari ketiga penelitian, terapi relaksasi Benson dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Tenaga kesehatan, khususnya perawat, disarankan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi Benson dalam program edukasi dan pendampingan pasien lansia. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih beragam, serta desain penelitian dengan kelompok kontrol agar hasil yang diperoleh lebih kuat dan dapat digeneralisasikan.

REFERENSI

Febriyanti, D. R., Aminatun, E., & Mustafidah, M. (2021). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Menara Ilmu*, 15(2), 36–45.

Tri Buana, R. A., Warseno, W., & Anggraini, D. Y. (2021). Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(2), 150–158.

Wartonah, W., Yanti, R., & Lestari, D. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 12–20.

Ariyanto, E. A. (2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).

Aspiani, R. Y. (2014). Buku ajar asuhan keperawatan gerontik: Aplikasi NANDA, NIC dan NOC.

Atmojo, J. T., et al. (2019). Efektifitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60.

Cahyono, J. B. S. B. (2013). Meraih kekuatan penyembuhan diri yang tak terbatas. Gramedia Pustaka Utama.

Darmawan, K., & Swarningsih, O. (2014). Pengaruh relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Denpasar Timur II. *Jurnal Keperawatan: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.

Jankowska-Polańska, B., et al. (2016). Relationship between patients' knowledge and medication adherence among patients with hypertension. *Patient Preference and Adherence*, 10, 2437–2447.

Kurniasih, N., Supadmi, W., & Darmawan, E. (2014). Evaluasi pengaruh pemberian konseling dan short message service (SMS) terhadap kepatuhan terapi hipertensi pasien hemodialisis di RSUD Banjar. *Jurnal Ilmu Farmasi dan*

Farmasi Klinik, 55–59.

- Martin, W., & Mardian, P. (2016). Pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. *Jurnal Ipteks Terapan*, 10(4), 211–217.
- Oktarina, E., Haqiqi, H., & Afrianti, E. (2018). Studi fenomenologi tentang pengalaman pasien hipertensi terhadap perawatan dirinya. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(1), 1–10.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).
- Robiyyatun, S., & Karso, I. (2015). Hubungan hipertensi dengan kadar kolesterol total pada darah usia 36–45 tahun di Puskesmas Jabon. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2), 15–20.
- Rothwell, P. M., et al. (2012). Short-term effects of daily aspirin on cancer incidence, mortality, and non-vascular death. *The Lancet*, 379(9826), 1602–1612.
- Salafudin, S., & Handayani, S. (2015). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 6(2).
- Sartika, O. D., & Kirnantoro, K. (2017). Pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, E. N. A. L. (2019). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641–650.
- Sinurat, E., & Marliani, R. (2017). Karakteristik na-alginat dari rumput laut cokelat *Sargassum crassifolium*. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 20(2), 351–361.
- Solehati, T., et al. (2015). Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan skill guru serta personal hygiene siswa SD. *Kemas*, 11(1), 135–143.
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 216–223.