

## PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI BERDASARKAN: *LITERATURE REVIEW*

**Aida Sri Rachmawati<sup>1</sup>, Bayu Brahmantia<sup>2</sup>, Erni Siti Zakiah<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Diploma 3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima : 1 Agustus 2022

Direvisi : 5 September 2022

Terbit : 20 Desember 2022

#### Kata kunci:

Hipertensi, Teknik relaksasi  
benson, Tekanan darah

Phone: (+62) 82118075000

E-mail: [aidadadang@gmail.com](mailto:aidadadang@gmail.com)

### Abstrak

Hypertension is a disease known as the silent killer. If left unchecked in the long term, it can cause various complications such as heart failure and coronary heart disease, as well as increase the risk of stroke. One of the implementations is with non-pharmacological therapy Benson relaxation. The purpose of this scientific paper is to find out nursing care with the application of non-pharmacological therapy Benson relaxation on reducing blood pressure in hypertensive patients. The method used in this research is the Google Scholar search engine. The sample in this study consisted of three journal articles and one article on nursing care by integrating Al Islam and Kemuhammadiyah about the effect of Benson relaxation techniques to lower blood pressure. The results of a literature review of studies in hypertensive patients found data on an increase in blood pressure exceeding 150/90 mmHg, dizziness, increased pulse, and increased breathing. Nursing diagnosis in hypertensive patients is the risk of ineffective cerebral perfusion. Planning to use non-pharmacological therapy Benson relaxation techniques to lower blood pressure. The implementation is in the form of the Benson relaxation technique based on the SOP. The evaluation showed a decrease in blood pressure after the Benson relaxation technique was carried out. Conclusion: Benson's relaxation technique is proven to be effective in reducing blood pressure in hypertensive patients. As a suggestion, that the Benson relaxation technique can be used as an application of non-pharmacological therapy for blood pressure in hypertensive patients and for the public to know how to handle high blood pressure using the Benson relaxation technique.

## PENDAHULUAN

Hasil Studi Kesehatan Dasar (Riskesmas) Balitbangkes tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kasus hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%. Berdasarkan data Rikendas tahun 2018, Jawa Barat memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi di Indonesia sebesar 39,6%, kedua setelah Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Menurut Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya 2018, tekanan darah tinggi termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak di Tasikmalaya, tepatnya urutan kedua terbanyak setelah nasofaringitis akut. Data kunjungan penderita hipertensi meningkat dari 2.457 pada tahun 2016 menjadi 24.161 pada tahun 2017 dan kembali meningkat menjadi 24.439 pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2018). Hal ini membuktikan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit yang patut mendapat perhatian medis untuk pencegahan tersier agar hipertensi tidak terulang kembali.

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang tidak normal yang berlangsung selama beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg (Wijaya, & Putri, 2013). Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor risiko yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor risiko hipertensi yang dapat dikontrol adalah asupan natrium tinggi, asupan kalium rendah, kalsium rendah, magnesium rendah, berat badan berlebih, alkohol, perilaku merokok, dan resistensi insulin. Faktor risiko yang tidak dapat terkontrol antara lain faktor gen,

riwayat keluarga, usia, dan etnis (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2016). Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Jika dibiarkan dalam jangka panjang, dapat menyebabkan kerusakan pada arteri yang menerima darah dari arteri tersebut. Komplikasi tekanan darah tinggi dapat menyebabkan gagal jantung dan penyakit jantung koroner, serta meningkatkan risiko stroke. Selain itu, peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan kerusakan ginjal dan retinopati, serta dapat menyebabkan kebutaan (Wijaya, & Putri, 2013). Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, yang dapat berdampak pada tingginya tekanan darah. Oleh karena itu, pengobatan dini hipertensi sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi (Muttaqin, 2014).

Wiramardani et al. (2017) mengatakan bahwa tekanan darah tinggi dapat diatasi dengan beberapa cara, yaitu terapi farmakologi dengan pemberian obat-obatan dan terapi non-farmakologi misalnya terapi herbal, aromaterapi, perubahan gaya hidup, kepatuhan obat, kontrol stress dan terapi relaksasi. Konsep dasar teknik relaksasi pada hakekatnya adalah suatu bentuk relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan tonus otot sehingga memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan (Aspiani, 2014). Penenangan diri dalam terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah berdasarkan cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Beberapa macam terapi relaksasi diantaranya relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, dan terapi religi. Terapi religi yang digunakan

untuk mengobati tekanan darah tinggi adalah terapi relaksasi benson.

Metode relaksasi benson adalah teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli medis di Harvard School yang telah mempelajari beberapa manfaat kesehatan dari doa dan meditasi. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang sederhana, mudah diterapkan, tanpa memerlukan tempat dan waktu yang khusus, serta tidak memerlukan banyak modal. Relaksasi ini merupakan kombinasi dari teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan pribadi atau faktor keyakinan. Relaksasi ini menitikberatkan pada frase-frase tertentu yang diulang-ulang menggunakan ritme yang teratur dengan sikap tunduk. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2015).

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan studi *Literature review* berdasarkan pada tinjauan pustakan, tiga telaah jurnal dan satu asuhan keperawatan yang signifikan yang telah ditelaah. *Studi literature* bisa di dapat dari berbagai sumber baik buku, jurnal, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode *studi literature* adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penulisan (Nursalam, 2016 ). Rancangan penelitian studi kasus ini digunakan untuk mengeksplorasi masalah gangguan pemenuhan kebutuhan sirkulasi dengan penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## HASIL

1	Peneliti	Tahun	Vol, Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
1	Rika Yulendasari, Djunizar Djamiludin	2021	Vol 15, No. 2	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	<b>D:</b> Desain yang digunakan yaitu eksperimen semu ( <i>quasi experiment design</i> ) dengan bentuk <i>Nonequivalent control group design/ nonrandomized control group pretest posttest design</i> . <b>S:</b> Penelitian ini berjumlah 32 Responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu intervensi sebanyak 16 responden dan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian teknik relaksasi Benson rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 151.38/95.75 mmHg dengan Standar deviasi	Google scholar <a href="https://web.archive.org/web/20210916080407id/http://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download">https://web.archive.org/web/20210916080407id/http://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download</a>

					<p>control sebanyak 16 responden.</p> <p><b>V:</b> Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu relaksasi benson sebagai variabel bebas dan penurunan tekanan darah sebagai variabel terikat.</p> <p><b>I:</b> Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sphygmomanometer Digital Omron yang sudah dilakukan uji kalibrasi sebagai alat baku yang digunakan untuk mengukur tekanan darah</p> <p><b>A:</b> Analisa data menggunakan statistik parametric uji T berpasangan (Paired T Test) dan uji T tidak berpasangan (Independent T Test).</p>	<p>5.73/3.00 mmHg, dan rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol adalah 149.88/94.50 mmHg Dengan standar deviasi 5.39/3.05 mmHg. Sedangkan sesudah diberikan teknik relaksasi benson, rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 141.13/89.94 mmHg dengan standar deviasi 4.76/4.49 mmHg, dan rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol adalah 149.19/94.13 mmHg dengan standar deviasi 4.34/2.63 mmHg. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita</p>	<p><a href="#">d/4393/pdf</a></p>
--	--	--	--	--	---	---	-----------------------------------

						hipertensi di Puskesmas Poncowati Lampung Tengah, dimana selisih rata-rata tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol adalah sebesar 8,063 (p-value 0,000) dan diastolik sebesar 4,188 (p-value 0,003).	
2	Joko Tri Atmojo, Made Mahaguna Putra, Ni Made Dewi Yunica Astriani, Putu Indah Sintya Dewi, Tjahja Bintoro	2019	Vol 8, No. 1	Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	<p><b>D:</b>Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian <i>pra eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pre-post test design</i></p> <p><b>S:</b> Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini berjumlah 30 Penderita yang mengalami hipertensi di Desa Unggahan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu <i>non probability sampling</i> dengan teknik <i>purposive sampling</i></p> <p><b>V:</b> Variabel dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi benson dan tekanan darah.</p> <p><b>I:</b> Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tensi meter</p> <p><b>A:</b> Analisis yang</p>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi benson, rata-rata tekanan darah adalah 149,93/89,33 mmHg. Kemudian, setelah diberikan terapi relaksasi benson rata-rata tekanan darah adalah 138,97/84,07 mmHg. H	Google scholar <a href="https://jurnal.interest.com/index.php/int/article/view/117">https://jurnal.interest.com/index.php/int/article/view/117</a>

					digunakan dalam penelitian ini adalah uji ( <i>parametric</i> ) dengan uji <i>Paired t-test</i>		
3	Tiurmaid Simand alahi, Weni Sartiwi	2019	Vol 4, No. 3	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	D: Design pada penelitian ini menggunakan rancangan desain Quasy Exsperiment design dengan rancangan Two Group Pretest Posttest With Control Design S: Responden yang diambil dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh dengan sampel berdasarkan hasil perhitungan rumus sebanyak 16 orang dengan pembagian 8 orang untuk kelompok intervensi dan 8 orang untuk kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling I: Instrumen pada penelitian ini menggunakan data primer dengan mengukur tekanan darah responden menggunakan alat tensi meter air raksa, stethoscop dan lembar pencatatan Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan relaksasi benson	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tekanan darah pada kelompok kontrol: pretest adalah 162.13/112.88 mmHg, sedangkan posttest adalah 140.50/87.00 mmHg. Rerata tekanan darah pada kelompok intervensi: pretest adalah 163.50/113.50 mmHg, sedangkan posttest adalah 131.50/78.63 mmHg. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi	Google scholar <a href="http://103.111.125.15/index.php/endorance/article/download/4471/1616">http://103.111.125.15/index.php/endorance/article/download/4471/1616</a>

					<p>pada kedua kelompok, sedangkan data sekunder diperoleh dari dinas kesehatan dan Puskesmas Sungai Penuh terkait angka kejadian hipertensi. A: Analisa data secara bivariat menggunakan uji t-test Independent (<math>\alpha=0,05</math>), dan untuk menentukan uji hipotesis (Haditerima) ditentukan dari nilai p-value dengan melihat hasil pada bagian varian sama (equal variances assumed) dikolom sig (2-tailed) yang didasari dari hasil bacaan pada levene's test.</p>	<p>benson terhadap tekanan darah penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh, dengan p value kelompok kontrol 0.026 dan kelompok intervensi 0.023.</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

**Tabel 2 Hasil Literature Asuhan Keperawatan**

<b>Asuhan Keperawatan</b>	<b>Pengkajian</b>	<b>Diagnosa</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Implementasi</b>	<b>Evaluasi</b>
Prihana Sektiawan 2015 Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Asuhan Keperawatan Ny. S Dengan Hipertensi di RSUD Sukoharjo	<b>DS:</b> Ny. S mengeluh pusing <b>DO:</b> - Tekanan darah 170/110 mmHg - Nadi 102x/menit - Pernafasa	Risiko perfusi serebral tidak efektif dibuktikan dengan (d.d) hipertensi	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 x 24 jam diharapkan hipertensi dapat teratasi dengan kriteria hasil: - TTV klien	Melakukan penerapan teknik relaksasi benson diberikan selama 2 x 24 jam dalam satu hari 2x dengan durasi 10-15 menit sesuai SOP intervensi	<b>S:</b> Ny. S mau di cek tekanan darahnya <b>O:</b> TD = 130/90 mmHg, N= 90x/men

<p>Google Scholar  <a href="http://digilib.ukh.ac.id/download.php?id=1443">http://digilib.ukh.ac.id/download.php?id=1443</a></p>	<p>n 28x/          menit</p>		<p>dalam batas normal 120/80 mmHg - 130/90 mmHg          Intervensi yang dilakukan adalah memberikan terapi non farmakologi: penerapan teknik relaksasi benson          Rasional: Menurunkan tekanan darah pasien</p>	<p>keperawatan</p>	<p>it,          RR= 24x / menit  <b>A:</b> Tekanan darah teratasi  <b>P:</b> Hentik an intervensi, pasien pulang</p>
--	----------------------------------	--	---	--------------------	--

## PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi berdasarkan *literature review* dari tiga jurnal dan satu asuhan keperawatan dengan mengintegrasikan nilai Al-Islam dan kemuhammadiyah yang dilakukan berdasarkan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi sebagai berikut.

### a. Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan manifestasi klinis yang lazim muncul pada pasien hipertensi yaitu mengeluh sakit kepala/ pusing, lemas/ kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis (mimisan), dan kesadaran menurun (Tambayong dalam Nurarif A. H., & Kusuma H., 2016). Menurut Sektiawan (2015) hasil pengkajian sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi benson dengan menggunakan alat ukur *sphygmomanometer* air raksa dan

stetoskop pada pasien hipertensi, ditandai pasien mengalami kenaikan tekanan darah 170/110 mmHg, nadi 102 x/ menit, frekuensi nafas 28 x/ menit, pasien mengeluh pusing di bagian kepala dan kepala bagian belakang terasa cekot-cekot.

Menurut Atmojo et al. (2019) sebelum pemberian teknik relaksasi benson pada 30 responden yang menderita hipertensi menunjukkan bahwa tekanan darah sistol rata-rata sebesar 149.93 mmHg, sedangkan pada tekanan darah diastol rata-rata sebesar 89.33 mmHg.

Sedangkan menurut Yulendasari & Djameludin (2021) sebelum pemberian teknik relaksasi benson kepada 16 responden pada kelompok intervensi dan 16 responden pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata tekanan darah kelompok intervensi adalah 151.38/95.75 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol adalah 149.88/94.50 mmHg. Juga menurut



Simandalahi et al. (2019) sebelum pemberian teknik relaksasi benson kepada 8 orang kelompok intervensi dan 8 orang kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol didapatkan sebesar 162.13/112.88 mmHg, sedangkan pada kelompok intervensi didapatkan sebesar 163.50/113.50 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sukarmin, & Rizka, 2015) tentang relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan relaksasi benson pada kelompok intervensi adalah 155.75 mmHg, rata-rata tekanan darah diastoliknyanya adalah 89.38 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok kontrol sebelum relaksasi benson adalah 157.25 mmHg dengan rata-rata tekanan diastoliknyanya adalah 90.81 mmHg. Berdasarkan uraian diatas penulis berasumsi bahwa hasil pengkajian yang dapat ditemukan pada pasien hipertensi yaitu tekanan darah meningkat > 140/90 mmHg, mengeluh sakit kepala/ pusing, lemas/ kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis (mimisan), dan kesadaran menurun

b. Diagnosa keperawatan

Berdasarkan diagnosa yang muncul dalam artikel asuhan keperawatan, didapatkan masalah risiko perfusi serebral tidak efektif dibuktikan dengan (d.d) hipertensi ditandai dengan data subjektif pasien mengeluh pusing, dan data objektif tekanan darah 170/110 mmHg (Sektiawan, 2015).

Berdasarkan SDKI, faktor risiko yang dapat muncul pada masalah risiko perfusi serebral tidak efektif yaitu keabnormalan masa protrombin dan/ atau masa tromboplastin parsial, penurunan kinerja ventrikel kiri, aterosklerosis aorta, disleksi arteri, fibrilasi atrium, tumor otak, stenosis karotis, miksoma atrium, aneurisma serebri, koagulopati (mis. anemia sel sabit), dilatasi kardiomiopati, koagulasi intravaskuler diseminata, embolisme, cedera kepala, hiperkolesteronemia, hipertensi, endokarditis inefektif, katup prosteti mekanis, stenosis mitral, neoplasma otak, infark miokard akut, sindrom *sick sinus*, penyalahgunaan zat, terapi tombolitik, dan efek samping tindakan (mis. tindakan operasi *bypass*). Sesuai dengan penelitian menurut Sektiawan (2015), diagnosa yang muncul yaitu risiko perfusi serebral tidak efektif dibuktikan dengan (d.d) hipertensi ditandai dengan data subjektif pasien mengeluh pusing, dan data objektif tekanan darah 170/110 mmHg.

Berdasarkan uraian fakta dan teori peneliti berasumsi penegakkan diagnosa risiko perfusi serebral tidak efektif pada pasien hipertensi ditegakkan berdasarkan data hasil temuan pada proses pengkajian berdasarkan faktor risiko yang muncul pada pasien hipertensi dan data hasil temuan yaitu tekanan darah meningkat, dan mengeluh pusing.

c. Intervensi

Respon teknik relaksasi benson mengakibatkan penurunan terhadap komposisi oksigen oleh

tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan corticotropin releasing factor, sehingga kelenjar dibawah otak juga ikut terangsang untuk meningkatkan produksi proopiod melanocothin (POMC) dan terjadi peningkatan produksi enkephalin oleh medulla adrenal. Selain itu kelenjar dibawah otak juga menghasilkan  $\beta$  endorphine sebagai neurotransmitter (Yusliana, A., Misrawati., & Safri, 2015) (Hesti., Safitri, W., & Sani, F. N, 2019), sehingga pemberian teknik relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan masalah risiko perfusi serebral tidak efektif dapat diatasi (Sektiawan, 2015).

Berdasarkan uraian fakta dan teori yang didukung dalam Al-Quran Surat Ar-Ra'd ayat 28 dan HR. Bukhori Muslim, *literature review* jurnal, serta artikel keperawatan, penulis berasumsi bahwa perencanaan keperawatan untuk mengatasi diagnosa keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif dapat dilakukan dengan menggunakan penerapan teknik relaksasi benson, karena mengakibatkan penurunan terhadap komposisi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

#### d. Implementasi

Implementasi asuhan keperawatan dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan masalah risiko perfusi serebral tidak efektif adalah melakukan penerapan teknik relaksasi benson sesuai standar operasional prosedur (SOP). Pelaksanaan tindakan keperawatan teknik relaksasi benson merupakan bentuk implementasi *independent*, yang artinya merupakan implementasi yang di prakarsai sendiri oleh perawat untuk membantu pasien dalam mengatasi masalahnya sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan fakta hasil telaah menurut Simandalahi et al. (2019), Yulendasari & Djamaludin (2021), dan Sektiawan (2015) tahap pada implementasi teknik relaksasi benson dimulai dengan memberikan salam terapeutik, menyediakan lingkungan yang tenang, memvalidasi kondisi pasien, menjaga privasi pasien dan memilihkan doa. Selanjutnya memposisikan pasien pada posisi duduk yang nyaman, menginstruksikan pasien memejamkan mata, menginstruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai otot wajah hingga merasa rileks, memberikan instruksi agar pasien dapat menarik nafas dalam melalui hidung yang ditahan selama 3 detik kemudian dihembuskan melalui mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih. Setelah itu, menginstruksikan pasien agar fokus pada doa atau kata-kata yang diucapkan  $\pm 10$  menit. Kemudian

menginstruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit dan membukanya secara perlahan. Kemudian mengevaluasi perasaan pasien, lakukan pengukuran tekanan darah kembali setelah selesai melakukan terapi, dilanjutkan dengan membuat kontrak pertemuan. Kemudian mengakhiri relaksasi benson dengan salam. Namun berbeda dengan penelitian menurut Atmojo et al. (2019), karena didalam jurnalnya tidak dijelaskan tentang prosedur teknik relaksasi benson.

Prosedur pada ketiga jurnal diatas sama, namun sedikit berbeda. Pada jurnal Simandalahi et al. (2019), Sektiawan (2015) pada saat pengukuran tekanan darah yaitu menggunakan *sphygmomanometer* air raksa dan stetoskop, sedangkan pada jurnal Yulendasari & Djamaludin (2021), dan Atmojo et al. (2019) menggunakan *sphygmomanometer digital*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yulendasari & Djamaludin (2021), teknik relaksasi benson dilakukan selama 5 hari dengan frekuensi 1 kali sebelum tidur dan berdurasi selama 5 menit, didapat hasil rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi sebesar 141.13/89.94 mmHg dengan standar deviasi 4.76/4.49 mmHg, sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol adalah 149.19/94.13 mmHg dengan standar deviasi 4.34/2.63 mmHg. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Simandalahi et al. (2019), teknik relaksasi benson dilakukan selama 7 hari dengan frekuensi 2x dalam sehari dan berdurasi selama

$\pm 10$  menit, didapat hasil rata-rata tekaan darah pada kelompok kontrol sebesar 140.50/87.00 mmHg, dan rata-rata pada kelompok intervensi sebesar 131.50/78.63 mmHg.

Juga pada penelitian yang dilakukan oleh Atmojo et al. (2019), teknik relaksasi benson dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan berdurasi selama 10 menit, didapat hasil rata-rata tekanan darah sistol sebesar 138.97 mmHg dengan standar deviasi 10.516 dan *Standart Error Mean* 1.920 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastol sebesar 84.07 mmHg dengan standar deviasi 3.903 mmHg dan *Standart Error Mean* 0.713 mmHg. Sedangkan menurut Sektiawan (2015) setelah dilakukan tindakan pemberian teknik relaksasi benson selama 3x24 jam diharapkan TTV klien dalam batas normal 120/80-130/90 mmHg, dan tercipta kondisi yang nyaman dan tenang.

Berdasarkan hasil implementasi Sektiawan (2015), pada hari pertama klien bersedia di periksa tekanan darah, bersedia melakukan teknik relaksasi benson dengan posisi yang nyaman, dan klien disiplin meminum obat. Pada hari kedua klien bersedia diperiksa tekanan darah, mampu melakukan teknik relaksasi benson secara mandiri dengan posisi yang nyaman, nilai tekanan darah 130/90 mmHg, nadi 90x/ menit, pernafasan 26x/ menit, suhu 36,7°C. Sedangkan hasil pada hari ketiga yaitu klien disiplin meminum obat, klien bersedia diperiksa tekanan darah, nilai tekanan darah 130/90 mmHg, nadi 90x/ menit,

pernafasan 24x/ menit, suhu 36,7°C.

Berdasarkan uraian diatas penulis berasumsi bahwa pada tahapan implementasi teknik relaksasi benson diberikan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) dimana hasil dari tindakan tersebut yaitu berupa penurunan tekanan darah yang ditandai dengan perubahan nilai pada *sphygmomanometer* air raksa dan *sphygmomanometer digital*.

#### e. Evaluasi

Berdasarkan hasil evaluasi dari Yulendasari & Djameludin (2021) setelah dilakukan selama 5 hari dengan frekuensi 1 kali sebelum tidur dan berdurasi selama 5 menit, didapatkan sebelum dilakukan teknik relaksasi benson rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 151.38/95.75 mmHg dengan standar deviasi 5.73/3.00 mmHg, sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol adalah 149.88/94.50 mmHg dengan standar deviasi 5.39/3.05 mmHg. Hasil setelah diberikan teknik relaksasi benson pada kelompok intervensi rata-rata sebesar 141.13/89.94 mmHg dengan standar deviasi 4.76/4.49 mmHg, sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol adalah 149.19/94.13 mmHg dengan standar deviasi 4.34/2.63 mmHg.

Berdasarkan hasil evaluasi Simandalahi et al. (2019) setelah dilakukan teknik relaksasi benson selama 7 hari dengan frekuensi 2x dalam sehari dan berdurasi selama  $\pm$  10 menit, didapatkan sebelum dilakukan teknik relaksasi benson rata-rata tekanan darah pada

kelompok kontrol adalah 162.13/112.88 mmHg, sedangkan rata-rata pada kelompok intervensi adalah 163.50/113.50 mmHg. Hasil setelah diberikan teknik relaksasi benson pada kelompok kontrol rata-rata sebesar 140.50/87.00 mmHg, dan rata-rata pada kelompok intervensi sebesar 131.50/78.63 mmHg.

Berdasarkan uraian fakta dan teori, penulis berasumsi bahwa pemberian teknik relaksasi benson terbukti efektif dalam proses penurunan tekanan darah, karena melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap komposisi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Juga teknik relaksasi benson ini merupakan relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya.

## KESIMPULAN

Pengkajian pada pasien hipertensi yaitu didapatkan pasien mengeluh pusing, tekanan darah meningkat, nadi meningkat, pernafasan meningkat yang diukur dengan alat ukur yaitu *sphygmomanometer* dan stetoskop. Diagnosa keperawatan yang diangkat dalam *literature review* pada pasien hipertensi ini adalah risiko perfusi serebral tidak efektif dibuktikan dengan (d.d) hipertensi. Perencanaan keperawatan dengan pemberian teknik relaksasi benson yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Implementasi yang diberikan adalah pemberian teknik relaksasi benson dengan menggunakan standar operasional prosedur. Evaluasi keperawatan pasien hipertensi

didapatkan bahwa penerapan teknik relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada pembimbing yang telah membantu penyelesaian artikel ini

### REFERENSI

- Atmojo Joko Tri, Made Mahaguna Putra, Ni Made Dewi Yunica Astriani, Putu Indah Sintya Dewi & Tjahja Bintoro 2019, 'Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi' *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, vol. 8, no. 1, hlm 01-129
- Dubu, Jordy Promise 2019. Asuhan Keperawatan Komprehensif Pada Tn. P. L. Dengan Hipertensi Di Ruang Komodo RSUD. Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. *KTI pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang*. Dipublikasikan. 2019
- PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik, edisi I cetakan III. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, edisi I cetakan II. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi I Cetakan II. Jakarta: DPP PPNI.
- Ridwan M 2020, Mengenal, Mencegah, dan Mengatasi Silent Killer, 2020, <http://webadmin.ipusnas.id/ipusnas/publications/books/161838>
- Sagala, Deddy S 2018, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap RSUD Bhayangkara Tebing-Tinggi' *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, vol. 4, no. 1.
- Satriana, Pipit Feriani 2020, 'Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Laparatomi Di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda' *Borneo Student Research*, vol. 1, no. 3, h. 1731-1737.
- Sektiawan Prihana 2015, Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Asuhan Keperawatan Ny. S Dengan Hipertensi di RSUD Sukoharjo, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta
- Simandalahi Tiurmaida, Weni Sartiwi & Elisabeth Novita Angriani L.Toruan 2019, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi' *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problem Kesehatan*, vol. 4, no. 3
- Sokhibah 2020. *Literature Review Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Paska Seksio Sesarea Yang Mengalami Nyeri*. *KTI pada Universitas Muhammadiyah Pekajangan*. Dipublikasikan. 2020
- Sumartini, Ni Putu & Ilham Miranti 2019, 'Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ubung Lombok Tengah' *Jurnal Keperawatan Terpadu*, vol. 1, no. 1, h. 38-49.
- Trisnawan Adi 2019, Mengenal Hipertensi, update 2019, <http://webadmin.ipusnas.id/ipusnas/publications/books/136298>
- Utami, Vira Tri 2015. Pemberian Latihan Fisik Untuk Mempercepat pemulihan Pasien Post Histerektomi Dengan *General Anestesi* Paada Asuhan

Keperawatan Ny. W Di *Intensive Care Unit* RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *KTI pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta*. Dipublikasikan. 2015

Wade Carlson 2016, Mengatasi Hipertensi, update Februari 2016, <http://webadmin.ipusnas.id/ipusnas/publications/books/96174>

Wibowo, Agus Adi 2020. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *KTI pada Universitas Muhammadiyah Magelang*, dipublikasikan. 2020

Yulendasari Rika & Djunizar Djamaludin 2021, 'Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi' Holistik Jurnal Kesehatan, vol. 15, no. 2