

**GAMBARAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS JAMBON KAB. PONOROGO**

Devika Dwi Rahmadani (2026).

Program Studi D3 Keperawatan Ponorogo, Jurusan Keperawatan, Politeknik
Kesehatan Kemenkes Malang.

Pembimbing: Heru Wiratmoko, S.Kp., M.Kep

ABSTRAK

Hipertensi sering disertai kecemasan yang dapat memperburuk kondisi melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-test post-test pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan. Intervensi berupa terapi relaksasi Benson dilakukan secara terstruktur, dengan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan cemas sedang (40,00%) , sedangkan setelah diberikan terapi terjadi penurunan tingkat kecemasan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah responden yang tidak cemas (73,33%). Analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan. Secara fisiologis, relaksasi Benson mampu menekan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan respons relaksasi tubuh. Dengan demikian, terapi relaksasi Benson efektif menurunkan kecemasan pada penderita Hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi pendukung dalam penatalaksanaan Hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Benson.

**DESCRIPTION OF BENSON RELAXATION ON ANXIETY LEVELS IN
HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF JAMBON
COMMUNITY HEALTH CENTER PONOROGO REGENCY**

Devika Dwi Rahmadani (2026).

*Diploma III Nursing Study Program of Ponorogo, Department of Nursing, Health
Polytechnic of the Ministry of Health Malang.*

Supervisor: Heru Wiratmoko, S.Kp., M.Kep.

ABSTRACT

Hypertension is often accompanied by anxiety, which can worsen the condition through activation of the sympathetic nervous system. Benson relaxation therapy is one of the non-pharmacological interventions used to reduce anxiety. This study employed a quantitative design with a pre-test post-test approach involving hypertensive patients experiencing anxiety. The intervention consisted of structured Benson relaxation therapy, with anxiety levels measured before and after treatment. The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate anxiety levels (40.00%), while after therapy there was a decrease in anxiety levels, indicated by an increase in respondents who were not anxious (73.33%). Statistical analysis demonstrated a significant effect of Benson relaxation therapy on reducing anxiety. Physiologically, Benson relaxation therapy can suppress sympathetic nervous system activity and enhance the body's relaxation response. Therefore, Benson relaxation therapy is effective in reducing anxiety among Hypertensive patients and can be used as a complementary therapy in Hypertension management.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Benson Relaxation.