

Gambaran Relaksasi Benson terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Jetis

Wahyu Widiati Alfiana Putri (2026)

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan,
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.

Dosen Pembimbing : Agus Wiwit S, S.Kep.Ns., M.Kep

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengendalikan tekanan darah adalah relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jetis. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan observasional. Sampel penelitian berjumlah 33 pasien hipertensi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data diperoleh melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian relaksasi Benson menggunakan sphygmomanometer dan dicatat dalam lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 15 responden (45,5%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 8 responden (24,2%). Setelah dilakukan relaksasi Benson, jumlah responden pada kategori normal meningkat menjadi 10 responden (30,3%), sedangkan kategori hipertensi tingkat 2 menurun menjadi 3 responden (9,1%). Relaksasi Benson memberikan gambaran adanya perubahan ke arah penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sehingga dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, relaksasi Benson, tekanan darah, terapi nonfarmakologis, pasien hipertensi.

Description of Benson Relaxation on Blood Pressure Changes in Hypertensive Patients at Jetis Public Health Center

Wahyu Widiati Alfiana Putri (2026)
Diploma Three Nursing Study Program, Department of Nursing,
Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang.
Supervisor: Agus Wiwit S, S.Kep.Ns., M.Kep

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that remains a public health problem because it can increase the risk of complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. One non-pharmacological effort that can be used to help control blood pressure is Benson relaxation. This study aimed to describe Benson relaxation on blood pressure changes in hypertensive patients at Jetis Public Health Center. This study used a descriptive design with an observational approach. The sample consisted of 33 hypertensive patients selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected by measuring blood pressure before and after Benson relaxation using a sphygmomanometer and recorded on an observation sheet. The results showed that before the intervention, most respondents were in the stage 1 hypertension category, with 15 respondents (45.5%), and stage 2 hypertension, with 8 respondents (24.2%). After Benson relaxation was performed, the number of respondents in the normal category increased to 10 respondents (30.3%), while the stage 2 hypertension category decreased to 3 respondents (9.1%). Benson relaxation shows a tendency toward reducing blood pressure in hypertensive patients; therefore, it can be considered as a complementary non-pharmacological therapy in hypertension control.

Keywords: hypertension, Benson relaxation, blood pressure, non-pharmacological therapy, hypertensive patients.