



SOSIALISASI TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Oleh

Serly¹, Yumi Dian², Mohammad Candra³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

Email: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 26-09-2025

Revised: 22-10-2025

Accepted: 29-10-2025

Keywords:

Hypertension, Benson
Relaxation, Blood
Pressure.

Abstract: *The high prevalence of hypertension in Indonesia, including at Bayu Asih Purwakarta Regional Hospital, demands effective treatment to prevent cardiovascular complications. Hypertension management does not only rely on pharmacological therapy, but also requires non-pharmacological interventions such as Benson relaxation therapy, which combines deep breathing techniques and repetition of words with spiritual meaning. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of nurses at Karawang Regency Hospital in implementing Benson relaxation therapy. The activity implementation method uses a lecture and demonstration approach. The activity involved 20 participants, consisting of nurses and shift managers. Evaluation was carried out using a pre-test and post-test to assess knowledge improvements, as well as observation of skills during simulation practice. The results of the activity showed an increase in participant knowledge from an average score of 58% (pre-test) to 89% (post-test). In addition, 80% of participants were able to perform Benson relaxation therapy. Participants also showed high enthusiasm in participating in the entire series of activities. The socialization and training of Benson therapy have proven effective in improving the knowledge and skills of nurses at Karawang Regional Hospital..*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi medis serius yang tidak dapat dipandang sebelah mata karena dapat menyerang individu dari berbagai kelompok usia tanpa memandang latar belakang. Di tingkat global, hipertensi telah menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan masyarakat. Berdasarkan prediksi jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat hingga mencapai 1,56 miliar orang pada tahun 2025. Jika tidak mendapatkan penanganan yang optimal atau pengelolaan yang tepat, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi serius, seperti stroke, serangan jantung (infark miokard), gagal jantung, gangguan fungsi kognitif seperti demensia, diabetes melitus, serta kebutaan (Nurvita, 2021).

Berdasarkan fenomena dari hasil observasi peneliti pada saat melaksanakan praktik klinik di Ruang Anyelir RSUD Bayu Asih Kabupaten Purwakarta, penulis mencatat sebanyak



7 pasien (35%) mengalami hipertensi yang memerlukan penanganan optimal. Dari 19 perawat yang bertugas, hanya 4 orang (21,05%) yang menerapkan intervensi non-farmakologis, dan belum ada yang menggunakan terapi relaksasi Benson. Padahal, terapi relaksasi Benson diketahui secara ilmiah dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan relaksasi tubuh secara fisiologis. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan, di mana intervensi sederhana namun efektif seperti terapi relaksasi Benson belum menjadi bagian dari upaya komprehensif dalam penanganan hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode Metode kegiatan menggunakan pendekatan ceramah, demonstrasi, dan simulasi.

HASIL

1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	37.5
Perempuan	25	62.5
Usia (Tahun)		
20-30	10	25
31-40	12	30
41-50	13	32.5
>50	5	12.5
Pendidikan Terakhir		
Diploma 3	18	45
Ners	22	55

Sebagian besar peserta berusia produktif (31-50 tahun) dan memiliki tingkat pendidikan menengah, sehingga mudah memahami materi yang disampaikan.

2. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Tahapan Tes	Rata-rata Skor (%)
Pre-test	58
Post-test	89

Hasil tersebut menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 31% setelah diberikan penyuluhan terapi relaksasi benson.

Penyampaian materi dengan metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif. Pendekatan andragogi (pembelajaran orang dewasa) diterapkan agar peserta aktif terlibat dalam setiap sesi.

Selain itu, keaktifan peserta selama simulasi menunjukkan antusiasme tinggi terhadap materi yang diberikan. Peserta merasa kegiatan ini sangat bermanfaat karena



memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari,

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi Terapi Relaksasi benson di RSUD Karawang peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawat tentang terapi relaksasi benson, yang sangat bermanfaat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Aditya, N.R. And Syazili Mustofa (2023) 'Hipertensi: Gambaran Umum', *Majority*, 11(2), Pp. 128–138. Available At: <https://doi.org/10.59042/Mj.V11i2.165>.
- [2] Affandi, A.A. And Hamzah, P.N. (2025) 'Analisis Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi : Literature Review', 9(April), Pp. 837–848.
- [3] Antilarasati, D. And Hartutik, S. (2023) 'Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sibela', *Public Health And Safety International Journal*, 3(02), Pp. 141–151. Available At: <https://doi.org/10.55642/Phasij.V3i02.380>.
- [4] Febriyanti, Yusri, V. And Fridalni, N. (2021) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi The Effect Of Benson Relaxation Therapy On Sistole Blood Pressure In Elderly With Hypertension', *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 15(1), Pp. 51–57.
- [5] Rizqiya, M. And Ningrum, D.N.A. (2023) 'Trend Kejadian Hipertensi Dan Pola Distribusi Kejadian Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Secara Epidemiologi Di Indonesia', *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 3(3), Pp. 367–375.
- [6] Sholihah, L.A. Et Al. (2024) *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. Nas Media Pustaka. Available At: <https://books.google.co.id/books?id=Fecyeqaaqbaj>.
- [7] Sinulingga, E. (2024) *Etik Dan Hukum Dalam Keperawatan*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah. Available At: <https://books.google.co.id/books?id=Cyqyeqaaqbaj>.
- [8] Suhadi, R. Et Al. (2020) *Seluk Beluk Hipertensi: Peningkatan Kompetensi Klinis Untuk Pelayanan Kefarmasian*. Sanata Dharma University Press. Available At: <https://books.google.co.id/books?id=Tsbtdwaaqbaj>.
- [9] Syarli, S. And Arini, L. (2021) 'Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review', *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), Pp. 112–117. Available At: <https://doi.org/10.53770/Amhj.V1i3.11>.
- [10] Telaumbanua, A.C. And Rahayu, Y. (2021) 'Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi', *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), P. 119. Available At: <https://doi.org/10.30633/jas.V3i1.1069>.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN