

**Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Untuk
Menurunkan Tekanan Darah Di Rumah Sakit Roemani
Muhammadiyah Semarang**

Ivik Malichaturofi'ah¹ Mariyati ²

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang
Email: ivikmalichaturofiah@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Hipertensi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tingkat tekanan darah yang meningkat di arteri, hipertensi atau yang dikenal sebagai silent killer merupakan salah satu penyakit dengan angka kematian tertinggi di dunia dimana terjadi kenaikan baik tekanan sistolik dan diastolik mencapai lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg. Salah satu relaksasi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi adalah terapi relaksasi benson, terapi relaksasi benson merupakan terapi religius dengan melibatkan faktor keyakinan agama, yang menggabungkan antara teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah.

Tujuan : Mengetahui penerapan terapi relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Roemani Muhammadiyah Semarang.

Metode : Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain studi kasus (case study). Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini meliputi standar operasional prosedur (SOP) terapi relaksasi benson, lembar observasi sebelum dan sesudah terapi dilakukan, terapi ini dilakukan sebanyak 2 kali sehari (pagi dan sore) dengan waktu $\pm$ 10 menit selama 3 hari berturut-turut.

Hasil : Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson tekanan darah pada keempat responden mengalami penurunan. Rata-rata penurunan tekanan darah pasien yaitu 43,25 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 16,5 mmHg untuk rata-rata penurunan tekanan darah diastolik.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson, diketahui bahwa pasien hipertensi yang menjadi responden mengalami penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik, menunjukkan bahwa tekanan darah responden menurun, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson terbukti dapat menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Relaksasi Benson, Tekanan darah

Application of Benson Relaxation Therapy in Patients with Hypertension to Lower Blood Pressure at Roemani Muhammadiyah Hospital Semarang

Ivik Malichaturofi'ah¹ Mariyati ²

¹Student of Professional Nursing Education Study Program,
Professional Program

Widya Husada University, Semarang

²Lecturer of Professional Nursing Education Study Program,
Professional Program

Widya Husada University, Semarang

Email: ivikmalichaturofiah@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a term used to describe the level of increased blood pressure in the arteries, hypertension or known as the silent killer is one of the diseases with the highest mortality rate in the world where there is an increase in both systolic and diastolic pressure reaching more than 140 mmHg and 90 mmHg. One of the relaxations that can be applied to hypertension sufferers is Benson relaxation therapy, Benson relaxation therapy is a religious therapy involving religious belief factors, which combines relaxation response techniques and individual belief systems that are repeated with a regular rhythm accompanied by an attitude of surrender.

Objective: To determine the application of Benson relaxation therapy in reducing blood pressure in hypertension patients at Roemani Muhammadiyah Hospital, Semarang.

Method: The research design used in this study used a case study design. The instruments used in this application include standard operating procedures (SOP) for Benson relaxation therapy, observation sheets before and after therapy, this therapy is carried out twice a day (morning and evening) with a time of $\pm$ 10 minutes for 3 consecutive days.

Results: The results showed that after Benson relaxation was applied, blood pressure decreased in all four respondents. The average decrease in blood pressure was 43.25 mmHg for systolic blood pressure and 16.5 mmHg for diastolic blood pressure.

Conclusion: Based on the results of blood pressure measurements before and after being given Benson relaxation therapy, it is known that hypertensive patients who were respondents experienced a decrease in both systolic and diastolic blood pressure, indicating that the respondents' blood pressure decreased, it can be concluded that Benson relaxation therapy has been proven to lower blood pressure.

Keywords: Hypertension, Benson Relaxation Therapy, Blood Pressure.