

Upaya Peningkatan Pengetahuan Warga Tentang Relaksasi Benson Untuk Penderita Hipertensi Emergency

Dewi Suryandari¹, Dian Nur Wulanningrum², Diyanah Syolihan Rinjani Putri³

1, 2, 3 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Jalan Jaya Wijaya No 11 Banjasari Surakarta.57136

dewi.suryandari@ukh.ac.id

Abstrak

Hipertensi emergency merupakan keadaan dimana tekanan darah meningkat secara luas dengan waktu cepat yang menyebabkan kerusakan pada sistem kardiovaskuler yang dapat menyebabkan kematian. Pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku antara lain dengan menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol. Tujuan jangka panjang pada pengabdian masyarakat ini adalah adanya upaya peningkatan pengetahuan tentang salah satu penatalaksanaan non farmakologi pada warga dengan hipertensi. Target khusus yang ingin dicapai adalah masyarakat mengetahui dan dapat mempraktikkan terkait relaksasi Benson untuk mengurangi ketidaknyamanan saat tekanan darah mengalami peningkatan. Metode yang digunakan adalah melakukan penyuluhan atau edukasi pada warga RT 3 Desa Rejosari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan monitoring dan evaluasi terkait penyuluhan yang telah dilaksanakan. Hasil kegiatan tersebut didapatkan antusiasme warga yang bagus. 100 % warga dapat mengetahui tentang hipertensi, dan tanda gejala. 90 % warga dapat mempraktikkan tentang teknik relaksasi benson.

Kata kunci: Relaksasi benson, pengetahuan, edukasi, hipertensi emergency.

Abstract

Hypertensive emergency is a condition where blood pressure increases widely over a short period of time, causing damage to the cardiovascular system which can lead to death. Controlling hypertension is carried out by changing behavior, including avoiding cigarette smoke, having a healthy diet, being diligent in physical activity and not consuming alcohol. The long-term goal of this community service is to increase knowledge about non-pharmacological management of residents with hypertension. The specific target to be achieved is that people know and can practice Benson relaxation to reduce discomfort when blood pressure increases. The method used is to provide counseling or education to residents of RT 3 Rejosari Village. This community service activity is monitored and evaluated regarding the counseling that has been implemented. The results of this activity obtained good enthusiasm from the residents. 100% of residents can know about hypertension and the signs and symptoms. 90% of residents can practice the Benson relaxation technique.

Key words: Benson relaxation, knowledge, education, emergency hypertension.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi emergency adalah suatu keadaan dimana tekanan darah akan meningkat secara luas dan dalam waktu yang cepat. Elemen penyebab paling umum yang tidak biasa adalah masalah serebrovaskular dan gangguan fungsi otak, sindrom koroner akut dengan iskemia, edema paru akut dan disfungsi ginjal akut. Tekanan darah yang sangat berlebihan menyebabkan kerusakan organ hingga kematian (Anggraini et al, 2020). Menurut Alwi et.al (2016) hipertensi emergency termasuk kedalam salah satu kelompok hipertensi krisis. Berdasarkan laporan WHO dari 50% penderita hipertensi yang diketahui sebesar 25% diantaranya mendapat pengobatan, tetapi hanya 12,5% diantaranya mendapatkan pengobatan dengan baik Pada kawasan Asia tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) terbaru tahun 2018, prevalensi angka kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 (Tirtasari, 2019).

Kejadian hipertensi dapat berdampak pada angka kematian di dunia..Hal ini dikarenakan komplikasi pada penyakit hipertensi. Pada penyakit hipertensi akan menyebabkan kerusakan arteri sampai ke bagian organ yang mendapatkan suplai darah dari arteri apabila tidak di tangani dengan cepat. Komplikasi pada tekanan darah tinggi dapat menyebabkan terjadinya gagal jantung dan jantung koroner yang akan menimbulkan. risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler lainnya (Basuni, et al, 2023).

Pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku antara lain menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol. Kabupaten/kota dengan persentase pelayanan kesehatan kepada penderita hipertensi tertinggi adalah di

Karanganyar, Jepara dan Kota Magelang, masing-masing sebesar 100%. Prevalensi dengan angka terendah adalah di Purworejo (12,9%) dan Kabupaten Cilacap pada angka 23.3% sementara rata-rata pelayanan di Jawa tengah 55,8% yang berarti masih dibawah rata-rata pelayanan di Jawa Tengah (Dinkes Jateng 2019).

Penatalaksanaan hipertensi adalah dengan teknik farmakologi dan non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi adalah relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah pengembangan metode respon relaksasi pernafasan.. dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi.lebih.tenang.dan nyaman(Wulandari, Ruslinawati dan Elsiyana, 2022).

Berdasarkan hasil survey dengan pihak perangkat desa bahwa kasus kasus hipertensi pada warga RT 3 RW 15 Desa Rejosari di Kelurahan Gilingan, hipertensi merupakan masalah dalam urutan ke 3 dari hasil survey masalah kesehatan di RT 3 Desa Rejosari..Hasil wawancara dengan kader, setiap 4 bulan ada kelas hipertensi dengan kegiatan pengukuran tekanan darah saja. Berdasarkan hal tersebut penulis ingin memberikan edukasi tentang Relaksasi Benson Untuk Penderita Hipertensi Emergency Di RT 3 RW 15 Desa Rejosari Kelurahan Gilingan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan telah dilaksanakan pada Agustus 2021- Februari 2022 bertempat di RT 3 Desa Rejosari. Metode penyuluhan dengan ceramah dan diskusi ini digunakan sebagai pendekatan untuk memberikan pengetahuan pada warga.

Tahap awal adalah dengan melakukan persiapan alat dan materi. Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan berkoordinasi dengan tim pengabdian kepada masyarakat. Dalam tahap ini koordinator beserta anggota tim menyusun satuan acara penyuluhan tentang materi yang akan disampaikan kepada masyarakat tentang relaksasi benson untuk penderita hipertensi. Selain itu, tim juga menyiapkan surat-menyurat untuk perijinan lokasi yang telah ditentukan. Koordinasi diawali dengan pengurus desa dan wilayah RT yang dipakai. Koordinasi selanjutnya dengan ibu.RT 3 Desa Rejosari untuk survei terkait lokasi pengabdian masyarakat..

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap ini, tim melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan maupun memberikan edukasi tentang hipertensi, relaksasi benson dan simulasi pelaksanaan relaksasi. Dalam kegiatan tersebut dihadiri oleh 14 peserta. Kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang definisi hipertensi, komplikasi hipertensi, penatalaksanaan hipertensi dan penatalaksanaan pada hipertensi. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan demonstrasi terkait pelaksanaan benson dan dilanjutkan dengan praktik relaksasi benson.

Tahap akhir kegiatan adalah melakukan kegiatan monitoring dan evaluasi. Setelah dilakukan proses pengajaran dan penyuluhan, tim melaksanakan proses monitoring dan evaluasi pada warga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi frekuensi kemampuan peserta setelah diberikan edukasi(n=14)

Tingkat Kemampuan	Frekuensi	Persentase
Mampu menjelaskan definisi hipertensi dan penatalaksanaan	14	100%
Tidak mampu	0	0%
Total	14	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh selama kegiatan tersebut yaitu masyarakat pada akhir kegiatan mampu menjelaskan dengan sederhana pengertian hipertensi dan tanda gejalanya sebesar 100%. Masyarakat mampu menjelaskan penatalaksanaan menggunakan teknik relaksasi benson sebesar 100%.

Tabel 2

Distribusi frekuensi tingkat keaktifan peserta (n=14)

Tingkat Keaktifan	Frekuensi	Persentase
Aktif	14	100%
Tidak Aktif	0	0%
Total	14	100%

Berdasarkan tabel 2 Presentase keaktifan masyarakat dalam penyuluhan adalah sebesar 100 % (14 orang).

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilaksanakannya penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah terlaksana. Kegiatan diikuti oleh 14 peserta. 100 % peserta mengetahui tentang hipertensi, tanda gejala. 100 % peserta dapat melakukan relaksasi benson. Menurut Bertman (2017), berdasarkan hasil analisis diatas, tekanan darah bisa tidak normal terjadi karena ada faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu elastisitas dinding arteri, volume darah, kekuatan gerak jantung, *viskositas* darah, curah jantung, kapasitas pembuluh darah.

Hipertensi sering terjadi pada lansia karena kurangnya aktivitas fisik dan kurang menjaga gaya hidup seperti pola makan dengan garam tinggi dan kurang patuh terhadap penatalaksanaan hipertensi (Royani *et al.*, 2023). Menurut Putri *et al* (2022), hipertensi atau tekanan darah tinggi yang terjadi pada lanjut usia diakibatkan karena adanya penurunan hormon esterogen serta perubahan kondisi pembuluh darah. Saat hormon esterogen mengalami penurunan, maka pembuluh darah arteri akan menjadi lebih keras dan tegang. Proses menua yang terjadi juga akan membuat elastisitas pembuluh darah arteri menurun. Ketidakelastisitas serta ketegangan pembuluh darah arteri akan membuat jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah sehingga nilai tekanan darah saat dilakukan pengukuran menunjukkan adanya peningkatan atau hipertensi.

Peningkatan tekanan darah dalam arteri dapat terjadi melalui beberapa mekanisme. Salah satunya adalah ketika jantung memompa darah dengan lebih kuat, sehingga jumlah darah yang mengalir setiap detiknya menjadi lebih besar. Selain itu, jika arteri utama kehilangan elastisitasnya dan menjadi kaku, pembuluh darah tidak dapat mengembang secara optimal saat jantung memompa darah (Saputri, *et al.*, 2025). Akibatnya, darah harus melewati pembuluh yang lebih sempit dari biasanya, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal serupa juga terjadi saat vasokonstriksi, yaitu ketika arteri kecil (arteriola) menyempit sementara akibat rangsangan dari sistem saraf atau hormon dalam darah (Siregar, 2022). Selain faktor tersebut, peningkatan volume cairan dalam sistem peredaran darah juga dapat memicu kenaikan tekanan darah. Kondisi ini bisa terjadi apabila ginjal mengalami gangguan fungsi sehingga tidak mampu mengeluarkan kelebihan garam dan air dari tubuh secara optimal. Akibatnya, jumlah darah yang beredar meningkat, sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi lebih tinggi (Santoso, *et al.*, 2019).

Penatalaksanaan pada pasien hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada penatalaksanaan non farmakologi, menurunkan tekanan darah dapat menggunakan salah satu tindakan yaitu relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Ferdinand, *dkk*, 2023). Relaksasi benson merupakan Teknik relaksasi yang menggabungkan antara teknik relaksasi dengan keyakinan atau kepercayaan dari pasien atau klien.

Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang menggabungkan respons relaksasi dengan unsur keyakinan pribadi (Damayanti, et al., 2021). Teknik ini berfokus pada pengulangan kata atau frasa tertentu, seperti nama atau ungkapan spiritual yang memberikan ketenangan bagi individu. Kata "pasrah" diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur, sambil mempertahankan sikap tenang dan penuh kepasrahan (Simandalahi, 2019).

Metode ini juga menekankan pada penggunaan napas dalam yang teratur, Saat menghembuskan napas, tubuh melepaskan karbon dioksida (CO₂), sementara saat menarik napas dalam, tubuh menyerap lebih banyak oksigen (Suci, 2023). Proses ini berperan dalam menjaga keseimbangan oksigen dalam tubuh, memberikan energi yang cukup, serta mencegah hipoksia atau kekurangan oksigen yang dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan otak (Atmojo, 2019). Selama proses relaksasi Benson, sistem saraf parasimpatis diaktifkan kembali, yang berperan dalam menekan aktivitas saraf simpatis. Hal ini menyebabkan pelebaran arteri dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga aliran oksigen ke seluruh jaringan tubuh, terutama jaringan perifer, menjadi lebih optimal. Dengan meningkatnya suplai oksigen, tekanan darah secara perlahan menjadi lebih stabil, dan stres yang sering kali menjadi pemicu hipertensi pun dapat berkurang (Simandalahi, 2019).

Sutanti (2019) relaksasi benson menghasilkan frekuensi gelombang *alpha* sehingga menekan pengeluaran hormon *kortisol*, *epinefrin* dan *nasopinefrin* yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah, menjadikan penurunan resistensi pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah. Menurut Hesti (2019) juga menyatakan, apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum manusia. Perasaan rileks diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan *conticotheropin releaxing factor*, sehingga kelenjar dibawah otak juga ikut terangsang untuk meningkatkan produksi *proopioid melanocothin* (POMC) dan terjadi peningkatan produksi enkephalin oleh medulla adrenal. Akibatnya, terjadi peningkatan produksi enkephalin oleh medula adrenal. Selain itu, kelenjar pituitari juga berkontribusi dengan menghasilkan β -endorfin, yang berfungsi sebagai neurotransmitter dalam tubuh (Atmojo, 2019).

Saat proses inspirasi panjang yang terjadi selama relaksasi, reseptor regang di paru-paru secara perlahan terstimulasi akibat adanya peradangan pada organ tersebut. Hal ini kemudian mengirimkan sinyal ke medula untuk memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. selanjutnya diteruskan ke batang otak, yang menyebabkan penurunan aktivitas saraf *parasimpatis* pada *kemoreseptor*. Akibatnya, terjadi respons akut berupa peningkatan tekanan darah dan peradangan paru, yang pada akhirnya menurunkan frekuensi denyut jantung serta memicu vasodilatasi pada beberapa pembuluh darah (Meiyana, et al., 2019). Pada kondisi ini, sistem *Hipotalamus-Pituitari-Adrenal* (HPA) akan menekan produksi hormon *kortisol*, *epinefrin*, dan *norepinefrin*, yang berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah dan denyut nadi. Penurunan kadar kortisol menyebabkan *vasokonstriksi* pembuluh darah, sementara berkurangnya epinefrin dan norepinefrin memicu *vasodilatasi*, sehingga resistensi perifer total berkurang dan tekanan darah pun menurun (Hasliani, 2025).

Selain itu, berkurangnya aktivitas fisik selama intervensi juga berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah. Ketika aktivitas fisik menurun, kerja jantung dalam memompa darah melemah. Penurunan kekuatan pompa jantung menyebabkan jumlah darah yang dialirkan ke pembuluh darah berkurang, yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan cardiac output. Berkurangnya cardiac output ini berperan dalam menurunkan tekanan darah secara keseluruhan (Buana, 2021). Menurut Isnainy, et al, (2021), peran perawat atau tenaga kesehatan dalam menekan angka hipertensi melalui intervensi dengan penyuluhan kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dengan menurunkan tekanan darah pada tingkat normal dan meningkatkan kualitas kehidupan secara maksimal.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan merupakan pemberian informasi bagi warga yang dapat meningkatkan pengetahuan sesuai dengan tema penyuluhan kesehatan. Warga mengetahui tentang hipertensi, tanda gejala, komplikasi dan penatalaksanaan hipertensi serta relaksasi benson. Relaksasi Benson dapat diaplikasikan dengan rutin setiap saat. Kegiatan Posyandu selanjutnya dengan melakukan monitoring evaluasi pada pelaksanaan program yang telah di sampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, I., Salim, S., Hidayat, R., Kurniawan, J., & Tahapary, D.. (2016). *Penatalaksanaan. Di Bidang. Ilmu. Penyakit. Dalam.: Panduan. Praktis Klinis. FKUI: Pusat Penerbit Penyakit Dalam.*
- Atmojo. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 51-60.
- Basuni, et al,(2023). Pengaruh relaksasi benson kombinasi hidroterapi terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi: a systematic review. *Jurnal Keperawatan. Volume 15, nomer 3, hh. 1255-1264.*
- Buana, T. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 36-41.
- Brunner & Suddarth (2016)..*Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah..*Jakarta: EGC.
- Damayanti, S., Amestiasih, T., Meisatama, H., & Syahari, N. T. (2021). Pengaruh Hidroterapi dan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus. *Seminar Nasional UNRIYO*, 444-453.
- Dharma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan: panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian.* Jakarta: Trans Info Media.
- Ferdi, dkk. 2023. Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera perawat. Vol. 4, No.1, Januari 2023.*
- Hasliani. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di RSUD Labuan Baji Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 1-10.
- Isnainy, et al. (2021). Isnainy, U. C. A. S., Wahyuni, M. S., & Hermawan, D. (2021). Pemberian rebusan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi di kecamatan sekampung mudik desa brawijaya. *Jurnal.kreativitas.pengabdian kepada. masyarakat. (PKM).*, 4(4), 814-818.
- Kemntrian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Meidiana, Simbolon dan Wahyudi..(2018)..Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja *Overweight.* *Jurnal Kesehatan.* Volume 9, Nomor 3, November 2018.

- Meiyana, R., Cornelia, Nekada, & Sucipto, A. (2019). Pengaruh Hidroterapi dan Relaksasi Benson (Hidroson) Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nadi. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 86-93.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permana, R.I..(2016)..Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja.. Puskesmas Gamping..1 Sleman.
- Santoso, Ernawati, & Maulana. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Katulistiwa Kota Pontianak. *Jurnal Kesehatan Universitas Tanjungpura*, 1-14.
- Saputri, J. A., Pakarti, A. T., & Ayubbana, S. (2025). Implementasi Kombinasi Hidroterapi Kaki dan Relaksasi Benson Terhadap Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 359-367.
- Simandalahi. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 641-650.
- Siregar. (2022). Stress dan Komponan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nutrix Journal*, 1-8.
- Smeltzer & Bare. (2001). Keperawatan medikal bedah Brunner and Sudarth, Edisi 8. EGC: Jakarta.
- Suci. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan Untuk menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan Klini dan Komunitas*, 11-18.
- Notoatmodjo, S..(2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nuraini. (2015). *Risk Factor of Hypertension*. J Majority.
- Wulandari, Ruslinawati dan Elsiyana. (2022). Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathingdan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Postoperasi Benign Prostatic Hyperplasiadi Rs Bhayangkara Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. Volume 9 Nomor 2, Juli 2022, p-ISSN 2355-5459, e-ISSN 2684-9712