

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PAMBOBORANG  
DUSUN KONJA KABUPATEN MAJENE  
SULAWESI BARAT**



**EUNIKE ARRUAN M, S.Kep**

**B0324729**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT**

**MAJENE**

**Juli 2025**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PAMBOBORANG  
DUSUN KONJA KABUPATEN MAJENE  
SULAWESI BARAT**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ners (Ns)**

**EUNIKE ARRUAN M, S.Kep  
B0324729**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT  
MAJENE  
Juli 2025**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang di kutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

**Nama** : Eunike Arruan M, S.Kep

**NIM** : B0324729

**Tanggal** : Juli 2025

**Tanda Tangan :**



**HALAMAN PENGESAHAN**

Karya Ilmiah Akhir dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA  
PAMBOBORANG DUSUN KONJA KABUPATEN MAJENE SULAWESI  
BARAT**

Disusun dan diajukan oleh :

**EUNIKE ARRUAN M, S.Kep  
B0324729**

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat Ditetapkan di Majene Tanggal

**Dewan Penguji**

**Boby Nurmagandi, Ns.,M,Kep.,Sp.Kep.J**

(.....)

**Nurgadima A DJ, SKM.,M.Kes**

(.....)

**Kurnia Harli, BSN.,MSN**

(.....)

**Dewan Pembimbing**

**Kurnia Harli, BSN.,MSN**

(.....)

**Erviana, S.kep., Ns., M.Kep**

(.....)

**Mengetahui**

**Dekan**

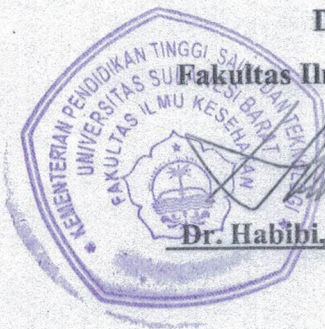
**Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Dr. Habibi, SKM.,M.Kes**

**Ketua**

**Program Studi Profesi Ners**

**Ns. Aco Mursid,M.Kep**



## **ABSTRAK**

Nama : Eunike Arruan M, S.Kep

Program Studi : Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Judul : penerapan teknik relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa pamboborang dusun konja kabupaten majene Sulawesi barat

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih. Hipertensi tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja, serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif hingga kematian. Penatalaksanaan yang akan diterapkan penulis pada karya Akhir ilmiah ini yaitu penerapan relaksasi benson. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (case study). Subyek yang digunakan yaitu pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kesimpulan: penerapan relaksasi benson mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Saran: pasien hipertensi hendaknya dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri untuk mengontrol atau menurunkan tekanan darah

**Kata Kunci : Hipertensi, Teknik Relaksasi Benson**

## ***ABSTRACT***

Name : Eunike Arruan M, S.Kep

Study Program : *Nursing Profession, Faculty of Health Sciences*

Title : *Application of the Benson Relaxation Technique to Lower Blood Pressure in Elderly Hypertensive Patients in Pamboborang Village, Konja Hamlet, Majene Regency, West Sulawesi*

Hypertension is defined as a systolic blood pressure greater than 140 mmHg and a diastolic blood pressure greater than 90 mmHg, based on two or more measurements. Hypertension has no specific symptoms, can affect anyone at any time, and can lead to degenerative diseases and even death. The treatment the author will implement in this final paper is the application of Benson relaxation. This paper uses a case study design. The subjects used are hypertensive patients experiencing elevated blood pressure. Data analysis was conducted using descriptive analysis. The results showed that after applying the Benson relaxation technique, blood pressure decreased in hypertensive patients. Conclusion: The application of Benson relaxation can reduce blood pressure in hypertensive patients. Recommendation: Hypertensive patients should be able to independently perform Benson relaxation to control or lower their blood pressure.

**Keywords: Hypertension, Benson Relaxation Techniqu**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berusia 60 tahun keatas, Lanjut usia merupakan proses degeneratif dalam berbagai aspek yang terjadi secara bertahap dan teratur ditandai dengan beberapa hal seperti penurunan mental, psikososial, serta fisik, (Adelia et al. 2024). Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat secara tidak normal dan terus-menerus, (Hasliani,2025). Hipertensi dengan tekanan darah sistolik melebihi 120 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 80 mmHg (Yulendasari,2021).

Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut catatan World Health Organization (WHO) 2020, kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%, urutan tiga provinsi tertinggi di Indonesia dengan prevalensi berdasarkan pengukuran yang tertinggi adalah Kalimantan tengah (38,7%), Kalimantan selatan (34,1%) dan Jawa timur (32,8%), dan di Sulawesi Barat mencapai (28,0%). Berdasarkan hasil pengambilan data studi kasus di desa pamboborang kabupaten majene, jumlah penderita hipertensi sebanyak 126 orang (20,9%) dan jumlah penderita hipertensi di Dusun konja sebanyak 38 orang, (Data primer, 2025).

Dari hasil wawancara masalah yang muncul dari penderita hipertensi di dusun konja, adalah tekanan darah yang naik turun meskipun selalu menjaga pola makan, salah satu dari responden mengatakan jarang memeriksakan diri karena selalu terpikir dengan penyakit yang dialami yaitu tekanan darah tinggi (hipertensi). Selain itu, faktor stress juga menjadi salah satu faktor yang membuat tekanan darahnya meningkat,

misalnya saat memikirkan pekerjaan. Menurut hasil survei awal penulis responden mengatakan tidak ada penatalaksanaan untuk hipertensi yang mereka alami. Menurut (Widarti & Hermawati, 2023), Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi (Simandalahi et al., 2019). Penanganan non farmakologis menggunakan modifikasi gaya hidup yang mencakup berhenti merokok, mengurangi berat badan berlebih, menghindari alkohol, memodifikasi pola makan, pengendalian stres, serta relaksasi (Widarti & Hermawati, 2023).

Penatalaksanaan non farmakologis hipertensi diberikan untuk menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor risiko dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk menciptakan keadaan rileks dengan terapi relaksasi yang dapat mengontrol sistem saraf sehingga menurunkan tekanan darah, Salah satu teknik relaksasi yang dapat diberikan adalah relaksasi Benson (Wulandari, Sari, and Ludiana 2023). Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Wulandari et al. 2023). Kelebihan terapi ini memiliki relaksasi yang sederhana, mudah untuk pelaksanaannya, tidak memerlukan biaya banyak dan tidak memerlukan waktu yang lama, teknik ini memberikan penenangan diri sehingga dapat menstabilkan tekanan darah dan menghilangkan stres sebagai pemicu hipertensi (Kusuma et al., 2022).

Mekanisme relaksasi Benson jika di lakukan secara benar, akan dapat mencapai ketenangan sehingga tercapai keteraturan nafas dalam release endorfin, Susunan sistem saraf pusat akan terjadi perubahan koordinasi dari sistem saraf pusat akan terjadi perubahan koordinasi dari sistem simpatis ke parasimpatis (Febriyanti et al., 2021). Perubahan

koordinasi ini akan memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi, efek vasodilatasi pembuluh darah dan sirkulasinya membaik sehingga akan menurunkan tekanan darah (Andri, 2020). Relaksasi Benson bila ditambah dengan unsur keyakinan, maka akan memberikan respon persepsi positif yang selanjutnya dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Atmojo et al., 2019).

Oleh karena itu penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Ahir dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa pamboborang dusun konja kabupaten majene Sulawesi Barat

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, maka penulis menuliskan rumusan masalah pada studi kasus ini yaitu “Bagaimana gambaran hasil penerapan teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuainya hasil penerapan teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diidentifikasinya tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan teknik relaksasi benson
- b. Diidentifikasinya tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah dilakukan teknik relaksasi benson
- c. Diketuainya perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson

#### **D. Manfaat**

##### **1. Bagi Penulis**

Menambah pengalaman, ilmu serta pengetahuan baru penulis yang sangat berharga dan menjadi kepuasan tersendiri bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian serta dapat mengaktualisasikan ilmu yang telah diperoleh selama pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terbaru dan menjadi referensi tambahan dalam kepustakaan sekaligus menjadi pedoman pembelajaran di bidang Keperawatan Medikal Bedah.

##### **3. Bagi Profesi keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, masukan, dan pengetahuan tambahan terhadap profesi keperawatan dalam memberikan edukasi untuk menangani penderita hipertensi

##### **4. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan pengetahuan tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia

##### **5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan Penerapan *Evidence Based Nursing (EBN)* yang telah dilakukan mengenai Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa pamboborang Kabupaten Majene Sulawesi Barat dapat disimpulkan sebagai berikut:

Dari studi kasus ini menunjukkan sebelum diberikan tindakan teknik relaksasi benson terlihat bahwa tekanan darah pada responde 1 Tn.H dalam kategori hipertensi derajat II dan responde 2 Tn.R, responden 3 Ny.S, dan responden 4 Ny.M dalam kategori hipertensi derajat I Dari studi kasus ini menunjukkan setelah diberikan tindakan teknik relaksasi benson terlihat bahwa tekanan darah pada responde 1 Tn.H dalam kategori hipertensi derajat I dan responde 2 Tn.R, responden 3 Ny.S, dan responden 4 Ny.M dalam kategori hipertensi Normal. Terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Pamboborang Dusun Konja Kabupaten Majene Sulawesi Barat

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Lansia**

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Selain itu, penerapannya mudah dan sederhana hanya dengan jari tangan dan rajin dalam melakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

##### **2. Bagi peneliti**

Terapi relaksasi benson ini dapat menjadi alat yang efektif untuk menurunkan tekanan darah, dan kiranya dapat diterapkan pada masyarakat yang membutuhkan, tanpa ada yang dibeda-bedakan.

**3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dengan menambah sampel dan waktu yang digunakan

**4. Bagi masyarakat**

Masyarakat dapat mempelajari dan mempraktikannya secara mandiri di rumah untuk membantu mengatasi stres, kecemasan, gangguan tidur, dan masalah kesehatan lainnya yang dapat memicu peningkatan tekanan darah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Qusnul Khotimah, and Eska Dwi Prajayanti. 2024. "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar." *Jurnal Medika Nusantara* 2(3):115–34. doi: 10.59680/medika.v2i3.1258.
- Hasliani. 2025. "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di RSUD Labuang Baji Tahun 2024." *Journal of Social Science Reseach* 5:1220–29.
- Mahardian, Rizal, and Saryomo. 2022. "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pasien Hipertensi Di Desa Sukapada Kecamatan Pagerageung." *Healthcare Nursing Journal* 4(2b):13–17.
- Mulyani, Beni, Sapti Ayubbana, and Immawati. 2024. "Implementasi Relaksaasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari." *Jurnal Cendikia Muda* 4:88–97.
- Wulandari, Ayu, Senja Atika Sari, and Ludiana. 2023. "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022." *Jurnal Cendikia Muda* 3(2):163–71.
- Andri, K. (2020). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Dewasa Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. *Ensiklopedia Of Journal*, 2(5), 13–18.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Benson, H., & William, P. (2000). *Dasar-Dasar Respon Relaksasi* (Edisi 1)..
- Faidah, N., & Sulistyaningsih, D. (2023). *The Effect Of Benson's Relaxation On Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients in The Inpatient Room RSUD Dr Soeprapto Cepu Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Teknologi Kesehatan Cendekia Utama*. 701–711.

- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 51–57.
- Juwariyah, S. S. (2018). Effectiveness Of Benson Relaxation On Reduction Of Blood. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Stikes Telogorejo Semarang*, 10(1), 1–6.
- Kemenkes RI. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*. P2PTM KemenkesRI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Kusuma, M. T., Wahyuningsih, M., & Rizqy, J. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 1996, 129–135.
- Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind Mapping Dan Nanda Nic Noc Solusi Cerdas Lulus Ukom Bidang Keperawatan*. CV. Trans Info Media.
- Nurjanah, L., Eryani, S., & Siregar, Y. A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas. *Injection: Nursing Journal*, 5(3), 248–253.
- Nurleny, & Hasni, H. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15, 331–338. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Pitaloka, D., & Basuki, H. O. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan di Babat Lamongan. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 1, 1–16.
- Pranata, A. E., & Prabowo, E. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah: Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler* (Edisi Pert). Nuha Medika.
- Riskesdas Sulbar. (2018). Laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Barat. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 494–507.
- Sepriana, C., Nasirin, C., Sulastri, P., & Putradana, A. (2023). *Terapi Relaksasi*

*Benson Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia ( PSLU ) Mandalika Mataram meter dan stetoskop . Terapi ini dilakukan 2 kali sehari ( pagi dan sore ) selama 7 hari dengan waktu 5-10 menit . Analisa data. 9(2).*

- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Novita Angriani L.Toruan, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.*Jurnal Endurance,4(3),641*.<https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471>
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The Effect Of The Benson Relaxation Technique on Blood Pressure in the Elderly. *Formosa Journal of Science and Technology, 2(1), 245–256.*
- Sutanti, T., Jaenudin, & Sodikin, H. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posbindu Penyakit Tidak Menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan. *Jurnal Kesehatan Mahardika, 6(1), 51–56.* [www.jurnal.stikesmahardika.ac.id](http://www.jurnal.stikesmahardika.ac.id)
- Wartolah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jkep, 7(2), 234–242.*
- WHO. (2020). Prevalensi Hipertensi: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 17(7), 1–12.*
- Widarti, R., & Hermawati. (2023). Penerapan Metode Relaksasi Benson Pada Lansia Perempuan Dengan Penyakit Hipertensi Di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta. *7(2), 116–123.*
- World Health Organization. 2013.A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crises. G. W. (2013). *Klasifikasi Lansia.*
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan, 15(2), 187–196.* <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>