



Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Werdha

Novri Wijaya¹, Lilik Pranata², Aniska Indah Fari³

¹⁻³Universitas Katolik Musi Charitas

Penulis Korespondensi: lilikpranataukmc@gmail.com

Abstract. Hypertension is a chronic disease that has a major impact on the health of the elderly and is often a major challenge in geriatric institutions. One of the effective, safe, and holistic non-pharmacological therapies to overcome this condition is Benson Relaxation Therapy. This study aims to analyze the effectiveness of the application of Benson relaxation therapy in reducing blood pressure in elderly with hypertension at the Dharma Bhakti Werdha Home through an Evidence-Based Practice (EBP) approach. The research design used was a descriptive case study with three respondents, namely Mrs. A, Mrs. N, and Mrs. S. The intervention was carried out twice a day with a duration of 10–15 minutes for three consecutive days. The results showed a consistent decrease in blood pressure in all three respondents after the intervention. Mrs. A's blood pressure dropped from 158/78 mmHg to 148/75 mmHg, Mrs. N from 160/83 mmHg to 150/79 mmHg, and Mrs. S from 157/87 mmHg to 148/82 mmHg. Physiologically, this technique works by stimulating the parasympathetic nervous system and reducing stress hormones, resulting in vasodilation of blood vessels. Benson relaxation therapy has been shown to be an effective, safe, and inexpensive non-pharmacological intervention to help control blood pressure and improve the psychospiritual well-being of elderly people in nursing homes.

Keywords: Benson Relaxation Therapy; Blood Pressure; Elderly; Hypertension; Non-Pharmacological Therapy.

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan lansia dan sering kali menjadi tantangan utama di institusi gerontik. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif, aman, dan holistik untuk mengatasi kondisi ini adalah Terapi Relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti melalui pendekatan Evidence-Based Practice (EBP). Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan tiga orang responden, yaitu Ny. A, Ny. N, dan Ny. S. Intervensi dilakukan sebanyak dua kali sehari dengan durasi 10–15 menit selama tiga hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang konsisten pada ketiga responden setelah intervensi. Tekanan darah Ny. A turun dari 158/78 mmHg menjadi 148/75 mmHg, Ny. N dari 160/83 mmHg menjadi 150/79 mmHg, dan Ny. S dari 157/87 mmHg menjadi 148/82 mmHg. Secara fisiologis, teknik ini bekerja dengan menstimulasi saraf parasimpatis dan menurunkan hormon stres sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Terapi relaksasi Benson terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan murah untuk membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kenyamanan psikospiritual lansia di panti werdha.

Kata Kunci: Hipertensi; Lansia; Relaksasi Benson; Tekanan Darah; Terapi Nonfarmakologis.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan tantangan kesehatan global yang signifikan, terutama bagi populasi lanjut usia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi, dengan prevalensi di Indonesia mencapai 55% pada lansia (Akhriansyah et al., 2023). Angka ini mencerminkan beban penyakit yang terus meningkat, di mana komplikasi kardiovaskular menjadi risiko utama

yang mengancam kesejahteraan hidup lansia di seluruh dunia, termasuk di Provinsi Sumatera Selatan dan Kota Palembang(Pranata et al., 2020).

Ketergantungan tinggi pada terapi farmakologis seringkali menjadi kendala utama dalam manajemen hipertensi di panti werdha. Banyak lansia hanya mengandalkan obat antihipertensi tanpa modifikasi gaya hidup atau manajemen non-farmakologis(Aarts et al., 2023). Padahal, pedoman *European Society of Hypertension* (2023) menekankan pentingnya intervensi komprehensif untuk menunda progresivitas penyakit(Awalia et al., 2025). Tanpa manajemen yang seimbang, lansia tetap berada pada risiko tinggi mengalami fluktuasi tekanan darah yang berbahaya bagi kesehatan jangka panjang(Pranata et al., 2020).

Di institusi gerontik, hipertensi sering kali berhimpitan dengan sindrom stres relokasi dan kecemasan psikospiritual. Lansia yang tinggal di panti kerap mengalami isolasi sosial dan kehilangan peran, yang memperburuk kondisi fisik mereka. Oleh karena itu, pendekatan keperawatan tidak cukup hanya mengobati gejala fisik, tetapi harus mencakup dimensi psikospiritual yang mendalam agar lansia dapat mencapai derajat kenyamanan yang optimal di lingkungan baru mereka.

Terapi Relaksasi Benson hadir sebagai solusi berbasis bukti yang sangat efektif bagi lansia. Dengan mengintegrasikan pernapasan dalam lambat (*slow deep breathing*) dan fokus pada sistem keyakinan (*belief system*) pasien, terapi ini mampu menstimulasi saraf parasimpatis secara agresif(Surani et al., 2023). Efek stimulasi ini terbukti menurunkan resistensi vaskular perifer dengan cara yang jauh lebih holistik dibandingkan teknik relaksasi murni yang hanya mengandalkan gerakan fisik(Wahyudi et al., 2023).

Studi pendahuluan di Panti Werdha Dharma Bhakti menunjukkan 14 lansia memiliki keluhan hipertensi dengan risiko kardiovaskular yang nyata. Kesenjangan antara harapan manajemen hipertensi yang komprehensif dan realitas di lapangan mendorong peneliti untuk menerapkan *Evidence-Based Practice in Nursing* (EBPN) melalui Terapi Relaksasi Benson. Penerapan ini diharapkan menjadi langkah strategis untuk menurunkan tekanan darah sekaligus meningkatkan kenyamanan psikospiritual lansia secara signifikan(Pranata et al., 2023).

2. KAJIAN TEORITIS

Grand Theory: Comfort Theory (Katharine Kolcaba)

Penelitian ini menggunakan *Comfort Theory* sebagai kerangka kerja utama (Pomalango, 2023). Teori ini memandang perawat sebagai fasilitator yang berupaya meningkatkan kenyamanan pasien dalam empat konteks: fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan (Nada et al., 2024). Relaksasi Benson dipandang sebagai tindakan *comforting* yang efektif menurunkan stresor hipertensi, membantu lansia mencapai kondisi *relief* (kelegaian), *ease* (ketenangan), dan *transcendence* (kemampuan melampaui masalah) (Handayani et al., 2024).

Terapi Relaksasi Benson

Relaksasi Benson adalah metode pengembangan dari *relaxation response* yang menyatukan teknik pernapasan dengan unsur spiritualitas (doa/zikir) (Pranata et al., 2021). Secara fisiologis, latihan ini bekerja melalui blokade simpatis, di mana hipotalamus merespon stimulus ketenangan dengan menurunkan pelepasan hormon kortisol dan adrenalin (Pranata et al., 2025). Hasil akhirnya adalah penurunan denyut jantung, relaksasi otot, dan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) yang secara langsung menurunkan tekanan darah (Pranata, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan adalah studi kasus deskriptif kualitatif dengan fokus pada penerapan intervensi EBP. Subjek adalah 3 lansia (Ny. A, Ny. N, Ny. S) dengan kriteria hipertensi derajat I-II yang dipilih secara *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan di Panti Werdha Darma Bhakti pada 18–20 Juni 2026. Prosedur meliputi wawancara, observasi klinis, pengukuran fisiologis (tekanan darah pre-post), dan studi dokumentasi. Instrumen yang digunakan adalah SOP terapi Benson, tensimeter digital, dan format pengkajian gerontik. Prinsip etika seperti *informed consent*, *anonymity*, dan *beneficence* dijunjung tinggi dalam proses penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pre dan Post Penerapan EBPB Teknik Relaksasi Benson

Nama Klien	Pre (mmHg)	Post (mmHg)	3	Penurunan (mmHg)	Sistolik	Penurunan (mmHg)	Diastolik
Ny. A	158/78	148/75		10		3	
Ny. N	160/83	150/79		10		4	
Ny. S	157/87	148/82		9		5	

Penerapan terapi Benson selama 3 hari terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 9–10 mmHg dan diastolik 3–5 mmHg. Penurunan ini didukung oleh mekanisme aktivasi saraf parasimpatis melalui pengulangan frasa spiritual yang menekan aktivitas saraf simpatis (hipotalamus), sehingga menurunkan resistensi vaskular perifer. Meski Ny. S mengalami penurunan yang sedikit lebih lambat akibat faktor usia dan durasi hipertensi, secara klinis hasil ini tetap bermakna dalam menjaga stabilitas hemodinamik lansia di panti.

Pengkajian & Diagnosa

Pengkajian pada Ny. A, Ny. N, dan Ny. S menunjukkan *cluster* gejala hipertensi serupa, yakni pusing, tengkuk kaku, dan gangguan tidur. Aspek psikospiritual menjadi faktor dominan yang memperburuk hemodinamik. Diagnosa keperawatan utama yang ditegakkan adalah Perfusi Perifer Tidak Efektif, Nyeri Akut, dan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif(PPNI, 2017a).

Intervensi & Implementasi

Intervensi terpilih adalah Terapi Relaksasi Benson (I.09326). Implementasi dilakukan selama 3 hari (10-15 menit, 2x sehari). Pada hari pertama, klien masih memerlukan bimbingan teknik napas, namun pada hari ketiga, klien mampu mempraktikkannya secara mandiri dengan fokus spiritual yang sesuai keyakinan(PPNI, 2017b).

Evaluasi

Evaluasi menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9–10 mmHg dan diastolik 3–5 mmHg. Hal ini mengonfirmasi bahwa teknik Benson yang dilakukan teratur mampu menekan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan kenyamanan fisik-psikospiritual lansia, sejalan dengan konsep *Comfort Theory* Kolcaba. Hasil ini memberikan landasan bagi

pengelola panti untuk menjadikan terapi Benson sebagai SOP rutinitas harian di panti werdha(Purnama et al., 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan fisik serta psikospiritual lansia. Disarankan agar pengelola Panti Werdha Darma Bhakti mengintegrasikan SOP terapi Benson ke dalam rutinitas harian lansia untuk memastikan keberlanjutan intervensi non-farmakologis bagi kesehatan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aarts, G. W. A., Camaro, C., & Royen, N. Van. (2023). Ready for rapid rule-out of acute myocardial infarction. *European Heart Journal*, 44(38), 3889–3891. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad519>
- Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Amalia. (2023). Edukasi Tentang Mengatasi Hipertensi Menggunakan Terapi Slow Deep Breathing Pada Lansia Hipertensi di PSLU Harapan Kita Palembang. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(2), 107–114.
- Awalia, D., Alamsyah, A. Z., & Novryanthi, D. (2025). Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal*, 16(1), 61–69. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1519>
- Handayani, S., Surani, V., Ajul, K., & Pranata, L. (2024). The Relationship of Self-Care with Compliance with Medication in Hypertension. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 7(1), 174–179. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.164>
- Nada, D. E., Nursanti, I., & Jakarta, U. M. (2024). Application Of Katherine Kolcaba's Theory To Nursing Cases. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 95–107.
- Pomalango, Z. B. (2023). Penerapan Teori Keperawatan Comfort Katharine Kolcaba dalam Pemberian Asuhan Keperawatan Perioperatif. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 118–127.
- PPNI. (2017a). Standar Diagnosis Keperawatan Inonesia. Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI. (2017b). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Pranata, L. (2023). Pemahaman mahasiswa keperawatan tentang Fisiologi Manusia dalam Mata kuliah Ilmu Biomedik dasar. *Cendekia Medika*, 8(2), 380–385.
- Pranata, L., Ali, Z., Andraini, T., Faculty, T., Medicine, O., Faculty, T., & Medicine, O. (2025). Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) on cognitive function in the elderly : a literature review. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 8(1), 371–378. <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1676>

- Pranata, L., Fari, A. I., & Indaryati, S. (2021). The Effects of Brain Gym and Coloring Pictures on Cognitive Functions of the Elderly. *Media Karya Kesehatan*, 4(1), 46–54. <https://doi.org/10.24198/mkk.v4i1.30018>
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Jurnal Madaniyah*, 1(4), 172–176.
- Pranata, L., Legiran, Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Pemahaman karya ilmiah akhir Ners (KIAN) berbasis evidence based practice in nursing pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 174–178.
- Purnama, C. I. N., Dekawaty, A., & Suzanna. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2).
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The Effect of the Benson Relaxation Technique on Insomnia Levels in the Elderly Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 2(1), 245–256.
- Wahyudi, A., Prajayanti, E. D., & Prastiwi, Y. I. (2023). Application Of Benson's Relaxation Technique To The Level Of Pain Perception In Post Laparatomy Patients At Rsud Ir. Soekarno Sukoharjo. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, 1(3), 122–130.