

PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAMULANG

Amelia Nurul Hakim^{1*}, Arik Iskandar², Suryadi³

¹Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

^{2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

*korespondensi author: amelianurulhakim@wdh.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Prevalensi di Provinsi Banten yang memiliki penyakit hipertensi sebanyak 8,61% dan Kota Tangerang penyakit hipertensi masuk dalam urutan awal sebesar 28,74% (Kemenkes 2021). Salah satu terapi non farmakologi untuk mengendalikan tekanan darah yaitu relaksasi benson dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap pengendalian tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang. Penelitian ini merupakan penelitian *true experiment* dengan menggunakan pendekatan *pretest posttest group design*. Pengambilan sampel menggunakan *simple random* dengan 42 responden. Instrumen penelitian menggunakan SOP relaksasi benson, SOP aromaterapi lavender, SOP pengukuran tekanan darah, tensimeter model manual dan lembar hasil pengukuran tekanan darah. Analisis yang digunakan adalah uji Non Parametrik dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi menunjukkan rata-rata 158,57 mmHg menjadi 125,95 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi menunjukkan rata-rata 90,95 mmHg menjadi 77,62 mmHg. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* $0,000 < 0,05$, artinya ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil pengujian dapat disimpulkan ada pengaruh terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender efektif dalam mengendalikan tekanan darah pasien hipertensi. Direkomendasikan penerapan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender 1 kali sehari untuk mengendalikan tekanan darah pasien hipertensi.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Hipertensi, Relaksasi Benson, Tekanan Darah.

THE EFFECT OF BENSON RELAXATION AND LAVENDER AROMATHERAPY COMBINATION ON BLOOD PRESSURE CONTROL IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF PAMULANG COMMUNITY HEALTH CENTER

ABSTRACT

Hypertension is a condition of increased blood pressure that shows systolic pressure ≥ 140 mmHg or and diastolic pressure ≥ 90 mmHg. The prevalence in Banten Province which has hypertension is 8.61% and Tangerang City hypertension is in the first place at 28.74% (Ministry of Health 2021). One of the non-pharmacological therapies to control blood pressure is Benson relaxation and lavender aromatherapy. This study aims to determine the effect of a combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy on blood pressure control in hypertensive patients in the Pamulang Health Center Work Area. This study is a true experiment study using a pretest posttest group design approach. Sampling using simple random with 42 respondents. The research instrument used Benson relaxation SOP, lavender aromatherapy SOP,

blood pressure measurement SOP, manual model tensiometer and blood pressure measurement result sheet. The analysis used was Non Parametric test with Wilcoxon and Mann Whitney test. There was a decrease in systolic blood pressure before therapy showed an average of 158.57 mmHg to 125.95 mmHg and diastolic blood pressure before intervention showed an average of 90.95 mmHg to 77.62 mmHg. The results of the Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000 <0.05, meaning that there was a significant difference in blood pressure before and after the intervention. Based on the test results, it can be concluded that there is an effect of combination therapy of Benson relaxation and lavender aromatherapy on blood pressure in hypertensive patients. The combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy is effective in controlling blood pressure in hypertensive patients. It is recommended to apply a combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy once a day to control blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Hypertension, Benson Relaxation, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu penyebab masalah pada kesehatan yang cukup berbahaya, karena hipertensi merupakan faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti gagal jantung, stroke, penyakit jantung iskemik, serangan jantung menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (World Health Organization. 2020). Hipertensi ialah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal (Susanti, N. 2020). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global, regional, nasional dan local. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi faktor resiko penyakit yang cukup berbahaya bagi kesehatan seseorang. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik dengan prevalensi yang tinggi. Data dari WHO, penyakit hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, di Asia Tenggara sendiri memiliki angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Tahun 2025 mendatang, diprediksi orang dewasa di seluruh dunia akan mengalami hipertensi sebanyak 29% (Kemenkes 2021).

Berdasarkan data hasil Kementrian Kesehatan tahun 2018 angka kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia untuk umur 55- 64 tahun sebesar 45,9%, umur 65-74 tahun sebesar 57,6% dan 63,8% untuk umur di atas 75 tahun (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data profil Kesehatan Dasar Banten tahun 2019, Prevalensi di Provinsi Banten yang memiliki penyakit hipertensi sebanyak 8,61% (Kemenkes 2021). Sebaliknya di Kota Tangerang penyakit hipertensi masuk dalam urutan awal sebesar 28,74%, Kabupaten Tangerang 23,6% (Risksdas Banten, 2018). Data menunjukkan angka kejadian hipertensi di Provinsi Banten masih tinggi pada daerah Kota Tangerang dan Kabupaten Tangerang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang dewasa seperti lansia mengalami hipertensi (Kemenkes 2021).

Pasien hipertensi mengeluhkan adanya peningkatan tekanan darah yang ditandai dengan sakit kepala, gelisah, pusing, dan jantung berdebar-debar. Hal ini terjadi akibat ketidakmampuan pasien hipertensi untuk mempertahankan kontrol yang memadai atas tingkat tekanan darah mereka. Hasil wawancara dengan beberapa pasien hipertensi mengatakan mereka sudah mengetahui tentang terapi relaksasi benson dan aromaterapi

lavender mengendalikan tekanan darah dari petugas puskesmas, tetapi belum melaksanakannya dengan baik, hal ini disebabkan kurangnya informasi yang didapat mengenai prosedur terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender (Mailani, I. 2022).

Salah satu terapi non farmakologi yang digunakan untuk pasien hipertensi adalah terapi relaksasi Benson. Menurut (Benson 2020) menjelaskan bahwa relaksasi benson adalah relaksasi yang melibatkan teknik pernapasan dalam yang efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat mengurangi beban atau meningkatkan kesehatan. Terapi non farmakologi lainnya yang dapat mengendalikan tekanan darah adalah aroma terapi lavender.

METODE

Penelitian ini menggunakan paradigma penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *true experiment*. *True eksperimen*, yaitu desain yang berusaha mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan kelompok pembanding selain kelompok intervensi (Nursalam 2019). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap pengendalian tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang. Desain penelitian yang digunakan adalah *true experiment* dengan rancangan *Pretest Posttest Control Group Design*, yaitu desain penelitian yang menggunakan dua kelompok subjek dan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah memberikan perlakuan kepada subjek. Perbedaan hasil pengukuran pada kedua kelompok dianggap sebagai efek perlakuan. Pengamatan dalam desain ini dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Pengamatan yang dilakukan sebelum intervensi disebut pre-test, dan pengamatan setelah intervensi disebut post-test.

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
40 – 50 tahun	4	9,5%
>50 tahun	38	90,5%
Total	42	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia yang terdiri dari 42 responden menunjukkan sebagian besar responden berusia >50 tahun sebanyak 38 responden (90,5%).

b. Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Intervensi

Tekanan Darah	N	Mean	Std. deviation	Min-Max
Sistolik	42	158,57	12,212	140 - 189
Diastolik	42	90,95	2,971	66 - 95

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi menunjukkan rata-rata 158,57 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi menunjukkan rata-rata 90,95 mmHg.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sesudah Intervensi

Tekanan Darah	N	Mean	Std. deviation	Min-Max
Sistolik	42	125,95	16,829	120 – 159
Diastolik	42	77,62	5,763	60 - 89

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil bahwa tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi yaitu menunjukkan rata-rata 125,95 mmHg dan tekanan darah diastolik sesudah dilakukan intervensi menunjukkan rata-rata 77,62 mmHg.

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Nilai Pretest Sistole Kelompok Intervensi	.754	42	.000
Nilai Pretest Diastole Kelompok Intervensi	.335	42	.000
Nilai Posttest Sistole Kelompok Intervensi	.921	42	.007
Nilai Posttest Diastole Kelompok Intervensi	.740	42	.000

Sumber: Data Primer, 2025

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel 42 responden yaitu $n < 50$ dan berdasarkan tabel menunjukkan bahwa hasil data dalam penelitian ini tidak

berdistribusi normal, sehingga pada penelitian ini menggunakan *uji wilcoxon*.

b. Uji Wilcoxon

Tabel 5. Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender

	Negative Rank			Z	P-Value
	N	Mean Rank	Sum of Ranks		
Tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi	42	21,50	903,000	-5.696	0,000
Tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi	42	20,50	820,000	-5.706	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik diperoleh nilai p-value $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil pengujian dapat disimpulkan ada pengaruh terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dibahas dengan sistematis dan mendalam. Dilarang mencantumkan kembali hasil uji statistik di bagian ini. Cukup interpretasinya saja. Kemudian bahas dengan membandingkan pada penelitian sebelumnya. Ungkapkan apa persamaan atau perbedaannya secara ilmiah. Opini ilmiah peneliti perlu dijelaskan pula dalam memandang hasil penelitiannya. Selain itu, sangat direkomendasikan, author membahas keterkaitan hasil penelitian dengan praktik/peran perawat profesional.

KESIMPULAN

1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia >50 tahun sebanyak 38 responden (90,5%). Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian Aristoteles (2018) di *Emergency Center Unit* Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang dengan hasil sebagian besar responden berusia 50-60 tahun (tua) (60%) (Hasan 2018). Berbeda dengan penelitian (Widjaya et al 2018) di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang Hasil penelitian yang didapatkan dari 115 responden yaitu rata-rata usia pada rentang usia 18-40 tahun (61,7%).

Sejalan dengan penelitian (Amelia, R., & Kurniawati 2020) menyebutkan bahwa mayoritas lanjut usia yang menderita hipertensi yaitu pada usia 50 – 74 tahun sejumlah 46 responden atau 92%, semakin bertambahnya umur semakin beresiko mengalami hipertensi dan pada rentang usia 55 - 64 tahun mengalami risiko hipertensi 2,18 kali dari sebelumnya, usia 65 – 69 beresiko 2,45 x dan meningkat menjadi 2,97 pada usia > 70 tahun. Hal tersebut terjadi karena semakin lanjut usia arteri besar akan mengalami penurunan bahkan kehilangan kelenturan, terjadi kekakuan dan perubahan pada pembuluh darah sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Akbar, F., Nur, H. & Humaerah 2020).

Perubahan fisiologis yang berhubungan dengan penuaan menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik, rata-rata peningkatan tekanan arteri, peningkatan tekanan nadi dan penurunan kemampuan untuk merespon perubahan hemodinamik yang tiba-tiba. Proses penuaan dikaitkan dengan perubahan pada sistem vaskular, jantung, dan sistem otonom (Zhu et al 2016).

Peningkatan tekanan darah terkait dengan proses penuaan kemungkinan besar terkait dengan perubahan arteri. Penuaan menyebabkan penyempitan lumen pembuluh darah dan pengerasan dinding pembuluh darah melalui proses yang dikenal sebagai aterosklerosis. Aterosklerosis menyebabkan perubahan struktural termasuk peningkatan kalsifikasi vaskuler yang menyebabkan gelombang tekanan yang sebelumnya direfleksikan selama propagasi gelombang tekanan darah. Gelombang tekanan datang kembali dari akar aorta selama sistol dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah sistolik. Tekanan darah diastolik cenderung meningkat hingga usia sekitar 50 tahun dan peningkatan ini disebabkan oleh peningkatan resistensi arteriol. Kekakuan arteri besar yang terjadi berkontribusi pada tekanan nadi yang lebih luas termasuk penurunan tekanan darah diastolik (Zhu et al 2016).

Peningkatan resistensi arteriol bersama dengan kekakuan arteri besar menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam tekanan darah sistolik, tekanan nadi dan tekanan arteri rata-rata. Penurunan kemampuan untuk merespon dengan tepat terhadap perubahan hemodinamik yang tiba-tiba berakar pada banyak faktor patofisiologis termasuk perubahan struktur dan fungsi jantung dan penurunan regulasi otonom tekanan darah. Hipertrofi ventrikel kiri dan penurunan komplians ventrikel kiri berkorelasi dengan penurunan kinerja jantung dan kemampuan untuk meningkatkan tekanan darah sistolik sebagai respons terhadap stres. Sistem otonom memainkan peran kunci dalam pemeliharaan tekanan darah melalui respon fisiologis untuk berdiri, penipisan volume, dan peningkatan curah jantung selama stres. Dengan penurunan regulasi otonom tekanan darah, ada dampak signifikan pada adaptasi fisiologis. Salah satu contoh termasuk tingginya prevalensi hipotensi ortostatik di antar populasi lanjut usia (Zhu et al 2016).

Terkait struktur dan fungsi vascular, pada individu muda, sistem arteri perifer lebih kaku dibandingkan dengan sistem arteri sentral. Seiring waktu, kondisi ini berbalik; individu yang lebih tua memiliki kekakuan arteri sentral yang lebih besar dibandingkan dengan arteri perifer. Pembalikan dan peningkatan kekakuan arteri sentral yang lebih besar ini multifaktorial dalam etiologi. Perubahan komponen struktural, peningkatan spesies oksigen reaktif, perubahan inflamasi, dan disfungsi endotel adalah beberapa penyebab yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi arteri yang terlihat pada penuaan (Xu et al, 2017) Peningkatan degradasi elastin dan deposisi kolagen adalah dua perubahan karakteristik yang terlihat dengan penuaan. Rasio kolagen terhadap elastin meningkat seiring bertambahnya usia yang menyebabkan peningkatan kekakuan arteri. Perubahan ini juga dapat terjadi pada sel otot polos ventrikel. Di dinding ventrikel, penurunan elastis menyebabkan peningkatan tekanan pengisian diastolik karena dinding jantung menjadi kurang komplians. Penyebab pasti dari perubahan struktural ini tidak diketahui, dan ada banyak hipotesis mengapa perubahan ini terjadi pada populasi yang lebih tua termasuk kelelahan organ dan berbagai jalur sinyal yang mengarah pada penghancuran elastin dan peningkatan deposisi kolagen. Studi terbaru menunjukkan bahwa Ang II bersama dengan aktivasi TGF- β 1 dan matriks metalloproteinase adalah beberapa molekul pensinyalan yang mungkin terlibat (Xu et al 2017).

Menurut peneliti bertambahnya usia sejalan dengan proses penuaan yang terjadi menambah terjadinya peningkatan tekanan darah pada seorang individu, penurunan sistem kardiovaskuler menyebabkan seorang lanjut usia rentan mengalami peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian ini dapat dimungkinkan karena memang pada usia tersebut memang tubuh sudah mengalami penurunan fungsi organ-organ tubuh akibat proses penuaan, sistem imun sebagai pelindung tubuh pun tidak bekerja sekuat ketika masih muda sehingga menjadi alasan mengapa orang yang masuk usia lanjut) rentan terserang berbagai penyakit, dan berkunjung ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas untuk memeriksakan penyakitnya. Pasien yang mulai memasuki usia lansia dianjurkan untuk lebih memperhatikan kesehatannya dengan menerapkan perilaku hidup sehat dan sering mengkonsultasikan kondisi kesehatannya dengan tenaga kesehatan.

2. Pengaruh Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil uji statistik diperoleh nilai p-value $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil pengujian dapat disimpulkan ada pengaruh terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh (Darmawan et al 2015) tentang Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

dilakukan menggunakan rancangan pre experimental design one-group pretest-posttest dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang menunjukkan bahwa rentang tekanan darah sistolik pasien hipertensi sebelum diberikan relaksasi benson adalah 120- 139 mmHg dan rentang tekanan darah diastoliknya adalah sebesar 80 - 89 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi sesudah diberikan relaksasi benson adalah sebesar 149.93 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastoliknya adalah sebesar 89,33 mmHg.

Penurunan tekanan darah sistolik berada pada rentang 0.56 - 1.93 mmHg dan diastolik berada pada rentang 5.16 – 0.94 mmHg. Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah secara abnormal secara terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolic di atas 90 mmHg (Yanuarti 2019). Penyebab terjadinya peningkatan hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor risiko yang dapat dikendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan. Faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan yaitu asupan tinggi natrium, asupan rendah kalium, rendah kalsium, rendah magnesium, obesitas, alkohol, perilaku merokok, dan resistensi insulin. Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan mencakup faktor genetik, riwayat keluarga, usia, dan ras. Sebagai pengobatan alternatif Kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender memiliki kesamaan dalam mekanisme kerjanya di lihat dari cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Sedangkan Aromaterapi lavender yang bekerja dengan mempengaruhi fisik dan juga emosi. Manfaat pemberian aromaterapi lavender juga dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, stress, serta meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa rata-rata tekanan darah penderita hipertensi pada hasil penelitian ini, baik pada kelompok intervensi berada diatas ambang batas normal atau termasuk dalam dalam kategori tinggi. Peningkatan tekanan darah pada responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Jika dilihat karakteristik dapat kita ketahui bahwa rata-rata usia responden adalah >45 tahun dengan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan relatif sama (Sers 2023).

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi non-farmakologi yang diyakini pasien dapat mengurangi tekanan yang dirasakan atau meningkatkan kesejahteraan (Darmawan et al 2015). Relaksasi Benson atau relaksasi religius adalah pengembangan dari respon relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, yang dimana relaksasi ini merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. Relaksasi Benson adalah pengembangan dari metode respons relaksasi pernapasan yang menggabungkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan

lingkungan internal yang dapat membantu pasien mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Terapi relaksasi Benson lebih mudah dilakukan bahkan dalam keadaan apapun dan tidak memiliki efek samping, padahal kita tahu bahwa pemberian obat-obatan dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping yang dapat merugikan pengguna (Sers 2023). Dalam melakukan teknik relaksasi Benson dilakukan dengan sangat mudah dan dapat dilakukan dengan cara dibimbing atau dilakukan sendiri. Teknik ini menggunakan frase ritual yang berulang-ulang untuk memfokuskan dan mengalihkan perhatian. Relaksasi ini merupakan kombinasi dari relaksasi dan keyakinan (Yanuarti 2019).

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi adalah Penerapan Aromaterapy Lavender. Lavender adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan. Lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan atau relaksasi (Yanuarti 2019). Aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi non farmakologi yang akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk merasa rileks (Sers 2023).

Menurut pendapat peneliti Berdasarkan uraian hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Sebelum pemberian relaksasi Benson dan aromaterapi lavender, rata-rata tekanan darah responden relatif tinggi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah usia, jenis kelamin ataupun faktor gaya hidup dimana pada hasil penelitian rata-rata usia responden berada pada usia risiko tinggi terhadap terjadinya hipertensi. Tekanan darah tinggi terbanyak disebabkan oleh faktor penyempitan pembuluh darah yang dapat diakibatkan oleh penumpukan lipid, glukosa darah dan aktifitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin. Benson relaksasi bekerja pada sistem hormonal dengan cara menurunkan aktifitas epinefrin dan norepinefrin yang dapat dipicu oleh adanya stress yang berlebihan.

REFERENSI

- Akbar, F., Nur, H. & Humaerah, U. I. 2020. "Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku. Jurnal Wawasan Kesehatan, Volume Vol 5 No 2, Pp. 35-42."
- Amelia, R., & Kurniawati, I. 2020. "Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok. Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP), 3(1), 77-90."
- Benson, H. Proctor. 2020. "Dasar-Dasar Respon Relaksasi."
- Darmawan et al. 2015. "Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Caring: Community of Publishing in Nursing, 3(1)."

- Hasan, A. 2018. "Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. Indonesia Jurnal Perawat, 3(1), 9-16."
- Kemendes, R. I. 2021. "Profil Kesehatan Indonesia 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 139."
- Mailani, I., et al. 2022. "Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang. Borneo Studies and Research, 3(3), 2716-2724."
- Nursalam, N. 2019. "Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (87). Stikes Perintis Padang."
- Sers, JR. 2023. "Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo Pangkalan Bun Provinsi Kalimantan Tengah (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan)."
- Susanti, N., et al. 2020. "Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi Dan Konsumsi Makan. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2(1), 43-52."
- Widjaya et al. 2018. "Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Kecamatan Kresek Dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. Jurnal Kedokteran YARSI, 26(3), 131-138."
- World Health Organization. 2020. "Diagnostics, Therapeutics, Vaccine Readiness, and Other Health Products for COVID-19: A Module from the Suite of Health Service Capacity Assessments in the Context of the COVID-19 Pandemic: Interim Guidance, 20 October 2020 (No. WHO/2019-NCoV/HCF_assessme."
- Xu et al. 2017. "Age-Related Impairment of Vascular Structure and Functions. Aging and Disease, 8(5), 590."
- Yanuarti, T. 2019. "Penerapan Relaksasi Benson Dan Aroma Terapi Bunga Lavender Pada Pasien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur Tahun 2019. Jurnal Antara Kebidanan, 2(4), 638-648."
- Zhu et al. 2016. "Orthostatic Hypotension: Prevalence and Associated Risk Factors among the Ambulatory Elderly in an Asian Population. Singapore Medical Journal, 57(8), 444."