



PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON DAN SENAM TERA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI DESA WRINGIN ANOM PUSKESMAS KURIPAN.

Prayogo Santoso¹, Iin Aini Isnawati², Alwin Widiyanto³
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan.
Email:prayogo@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, stroke, dan infark miokard. Metode penelitian menggunakan statistik inferensial yaitu Analisa *Uji T paired Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang mengalami hipertensi di Desa Wringin Anom sebanyak 62 orang dengan tehnik sampling *Random sampling* sebanyak 38 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi kemudian data diolah menggunakan SPSS dengan *Uji T paired Test*

Hasil analisis penelitian menunjukkan sebelum dilakukan intervensi yaitu sebagian besar dengan hipertensi stage 1 sebesar 24 dan setelah dilakukan intervensi yaitu sebagian besar dengan hipertensi Pre hipertensi sebesar 20 orang (52.6%). Hasil uji statistic menunjukkan sebesar $0,000 \leq 0,05$. Maka terdapat Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Dan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Senam tera gerakan-gerakan senam ergonomis, yang mana Gerakan sederhana ini sesuai dengan kaidahkaidah penciptaan tubuh manusia, gerakan ini mampu secara langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh seperti system kardiovaskuler, kandung kemih. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Senam Tera, Tekanan Darah, Hipertensi



1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu (Rangkuti, 2021). Hipertensi merupakan keadaan dengan hasil nilai sistolik ≥ 130 mmHg dan nilai diastolik ≥ 80 mmHg yang diukur secara berulang (Anugerah, 2022). Hipertensi terjadi karena adanya tekanan darah pada pembuluh darah arteri meningkat sehingga jantung bekerja lebih keras. Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen (Purwono, 2020).

Di Jawa Timur pasien hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 13,98 juta orang dan pada tahun 2023 meningkat menjadi 14,15 juta orang (Riskesmas, 2018). Dan di Kabupaten Probolinggo sendiri pada tahun 2023 terdapat 22.540 kasus hipertensi. Di Puskesmas Kuripan sendiri dari Januari - November 2024 yaitu sebanyak 2.240 orang yang mengalami hipertensi. 2024 sebanyak 703 kasus, dan kasus lama sebanyak 638 kasus. Sedangkan di Desa Wringin Anom sendiri pada bulan Januari - Desember 2024 sebanyak 258 orang yang mengalami hipertensi.

Hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, stroke, dan infark miokard. Penumpukan plak atau lemak di dinding arteri koroner, arteri otak, dan tungkai menyebabkan

penyempitan arteri dan peningkatan tekanan darah (Arini, 2022). Peningkatan tekanan darah diastolik dapat memicu pecahnya pembuluh darah arteri. Hipertensi membuat jantung bekerja lebih berat, menyebabkan pembesaran volume jantung, penipisan dinding arteri, dan akhirnya gagal jantung. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat merusak ginjal dan pembuluh darah sistem saraf pusat, memperpendek usia penderita, dan menyebabkan kematian pada sekitar 10-12% kasus (Wahyudi dkk, 2020)

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif sedangkan metode yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan metode uji dua rata-rata (*Paired T Test*). Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang akan digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel dinyatakan dengan angka, sample dalam penelitian ini adalah 38 orang dengan menggunakan teknik Random sampling, penelitian ini juga sudah mendapatkan sertifikasi etik dari komisi etik UNHASA. No 392/KEPK-UNHASA/VI/2025

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
44-46 tahun	1	2.6
47-49 tahun	8	21.1
50-52 tahun	22	57.9
53-55 tahun	7	18.4
Total	38	100.0

Sumber data Primer 2025



Tabel 5.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Laki-laki	5	13.2
Perempuan	33	86.8
Total	38	100

Sumber data Primer 2025

Tabel 5.3 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Pegawai swasta	5	13.2
Petani	14	36.8
IRT	19	50.0
Total	38	100

Sumber data Primer 2025

Tabel 5.4 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak sekolah	6	15.8
SD	30	78.9
SMP	1	2.6
SMA	1	2.6
Total	38	100

Sumber data Primer 2025

Tabel 5.5 Variabel Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson Dan Senam Tera

Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Stage 1	2	5.3
Stage 2	36	94.7
Total	38	100

Tabel 5.6 Tekanan Darah Setelah Dilakukan Relaksasi Benson Dan Senam Tera

Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
HT Stage 1	20	52.6
HT Stage 2	18	47.4
Total	38	100

Sumber data Primer 2025

Tabel 5.7 hasil Uji Normalitas Data

TD_post	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Statistic	df
TD_pre HT stage 1	.527	20	.351	20

a. Lilliefors Significance Correction

b. TD_pre is constant when TD_post = HT stage 2. It has been omitted.

Berdasarkan hasil uji normalitas data didapatkan nilai *P Value* 0.000 (<0.05) sehingga mengikuti distribusi normal.

Tabel 5.8 Pengaruh Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Dilakukan Relaksasi Benson Dan Senam Tera Dengan Uji Paired T Test

Pair	TD_pre	TD_post	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)			
			Mean	Std. Deviation						
1			.47368	.50601	.08209	.30736	.64001	5.771	37	.000

Hasil analisis analisa menunjukkan nilai tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson dan senam tera sebesar 0,000(lebih kecil dari 0,05) maka terdapat pengaruh secara signifikan antara variable lama relaksasi benson dan senam tera terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi.



Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson Dan Senam Tera

Hasil penelitian peneliti menunjukkan tekanan darah responden sebelum dilakukan intervensi yaitu sebagian besar tekanan Darah stage 2 yaitu sebanyak 36 orang (94,7%) dan tekanan darah stage 1 sebanyak 2 orang (5,3%).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat (Adiputra, 2021). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat (Khamid, 2022).

Berdasarkan teori dan fakta yang didapatkan dari penelitian maka peneliti berasumsi bahwa terdapat dua faktor resiko yang dapat memicu munculnya hipertensi yaitu faktor resiko yang dapat dirubah dan faktor resiko yang tidak dapat dirubah. Kegemukan dan obesitas meningkatkan beban kerja jantung dan meningkatkan resistensi pembuluh darah, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Menurunkan berat badan melalui pola makan sehat dan olahraga teratur dapat secara signifikan menurunkan risiko hipertensi, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kafein berlebih, konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah, yang berkontribusi terhadap hipertensi.

Tekanan Darah Setelah Dilakukan Relaksasi Benson Dan Senam Tera

Pada hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar responden dengan Tekanan Darah stage 2 sebesar 20 orang (52.6%) dan tekanan darah stage 1 sebesar 18 orang (47.4%).

Senam tera dilakukan dengan cara melatih fisik dan intellectual, yang memadukan gerakan anggota tubuh dengan teknik irama pernapasan yang dilakukan melalui pemusatan 4 pemikiran dan dilakukan secara beraturan, serasi, sesuai serta berkesinambungan (Putri, 2021). Pemberian senam tera sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi. Dari hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah terjadi karena saat melakukan aktivitas fisik seperti senam tera selama 30 menit mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, tekanan darah sistole dan diastole rata-rata sudah dan sebelum dilakukan senam tera mengalami penurunan sebanyak 10 mmHg (Prihatini, 2022).

Pengaruh Relaksasi Benson Dan Senam Tera

Hasil analisis analisa menunjukkan nilai tekanan darah darah sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson dan senam tera sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05) maka terdapat pengaruh secara signifikan antara variable lama relaksasi benson dan senam tera terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan



terpadu (Rangkuti, 2021). Hipertensi merupakan keadaan dengan hasil nilai sistolik ≥ 130 mmHg dan nilai diastolik ≥ 80 mmHg yang diukur secara berulang (Anugerah, 2022). Hipertensi terjadi karena adanya tekanan darah pada pembuluh darah arteri meningkat sehingga jantung bekerja lebih keras. Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen (Purwono, 2020).

4. KESIMPULAN

- 1) Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi sebelum dilakukan intervensi yaitu sebagian besar dengan hipertensi stage 2 sebesar 36 orang (94,7%)
- 2) Tekanan Darah Pasien Hipertensi setelah dilakukan intervensi yaitu sebagian besar dengan hipertensi stage 1 sebesar 20 orang (52,6%)
- 3) Ada Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Dan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2017. Kolesterol dan Penyakit Aisyah, Siti, Muhammad Rifqi, dan Dewi Lestari. 2023. Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Relaksasi pada Pasien Hipertensi: Studi Eksperimental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 15, No. 2, 2023
- Anugerah, Angger. 2022. Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Jurnal of Bionursing*. 2022, VOL. 4, NO. 1, 44-54
- Astuti. 2022. Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia Volume 02 Nomor 1*, 22 4-4.
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. 2021. Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 36–41.
- Desreza, Nanda, Vriska Elvianda, Riyan Mulfianda. 2023. Effect of Tera Exercise on Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Tapaktuan District. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 9 No. 2 Oktober 2023 Universitas Ubudiyah Indonesia e-ISSN : 2615-109*
- Dindha Amelia. 2020. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. 21(1), 1–9
- Faslihatun, Fuadreaeni. 2023. Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Skripsi universitas islam agung. Semarang*
- Fibriyanti. 2021. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Menara Ilmu vOL.xv nO. 01 April 2021, ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613*
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. 2021. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*.
- Hamarno, R. 2020. Pengaruh Relaksasi Benson. 06, 2442– 6873.



- Hidayati, Yuderna, V., Asman, A., Dewi, S., & Asmaria, M. 2022. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai dan Aluh Sicincin Kabupaten Padang Pariaman tahun 2022. *Jurnal Abdimas Saintika*,
- Isnaeni, et al. 2023. Aktivitas Fisik Lansia Untuk Mengontrol Hemodinamik Melalui Kombinasi Senam Tera dan Senam Pernafasan (SETAPA) Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* Vol.3 No.3.
- 87
- KDP Rosa. 2020. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, Vol. 06, No. 02, 2020: 2442-6873
- Kemkes.2018. Hasil Utama Laporan Riskesdes. Jakarta.KEMENKES RI
- KEPPKN, 2021, Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional, Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021
- Khamid, A., & Fauzi, A.2022. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Hipertensi pada di Puskesmas Jatibening tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, Vol 5 (1).
- Khasanah, U., & Nurjanah, S.2020. Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal Of Nursing Science And Practice*, 3(1), 23–34. JKFT, 5(2), 62.
- Mardianah.2021. Pengaruh Edukasi Farmasi Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kedawung Kabupaten Pasuruan. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Kediri
- Nursalam. 2018. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, soekidjo. 2019. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Pebrisiana, Tambunan, L., & Baringbing, E. 2022. Hubungan Karakteristik dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, Vol 8 No. 3 Desember 176-186.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., Fitri, N. L., Dharma, A. K., & Metro, W.2021. the Implementation of Benson Relaxation on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients in Metro City. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97.
- Prihatini, S., Novitasari, D., & Sukmaningtyas, W.2022. Pengaruh Senam Tera Terhadap Hemodinamik Penderita Hipertensi Di Posbindu Desa Pancasan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(5), 6367- 6374
- Purwono, Janu. Rita Sari. Ati Ratnasari. Apri Budianto. 2020. Salt Consumption Pattern with Hypertension in Elderly. *Jurnal Wacana Kesehatan Volume 5*, Nomor 1, Juli 2020 e-ISSN 2544-6251
- Putri, & Meriyani.2020. Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 6(1), 69

- Putri, A.2022. Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Puskesmas. *Jurnal Ikmu Kesehatan Dharmas Indonesia* ,25- 26.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Rosa, H., Retnaningtyas, E. & Hamarno, R. 2020.Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *J. Keperawatan Terap.* 06, 128–139
- Saputra, F. B., Purwono, J., & Pakarti, A. T.2022. Penerapan terapi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 181–185.
- Segita.2022. Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Journa Public*, 22-23.
- Simahati, Ade Umaira.2024. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat Vol .12 Nomor 2, Desember 2024*
- Suharto, Jundapri K, Pratama MY.2020. Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa. *J Kesehat Glob.* 2020;3(1):41–6
- Wahyudi, C. T., Ratnawati, D., & Made, S. A.2020. Pengaruh Data Demografi, Psikososial, dan Lama Menderita Hipertensi Terhadap Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi. *Jurnal JFKT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*,