Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (2) 2025, Page: 4134-4140

Pengaruh Relaksasi Benson dan Larutan Garam Serai terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Klinik Rawat Inap Anugrah Sidoarjo

Lembah Andriani[1*], Tiara Andiyanti[2]
[1] Stikes Kendedes Malang,
[2] Universitas Wijaya Kusuma Surabaya
Corresponding Author: Lembah Andriani**, e-mail:** andrianilembah@gmail.com

Published: May , 2021

ABSTRACT

An increase in blood pressure beyond normal levels, known as hypertension, ranks among the top ten most prevalent diseases. It is characterized by systolic and diastolic pressures exceeding the normal range, and can lead to dysfunction in various organs such as the heart, kidneys, and pancreas, potentially resulting in conditions like diabetes, kidney failure, and stroke. These complications can significantly affect a person's quality of life, including their social, physical, psychological, and even ecological well-being. If not managed properly, hypertension can ultimately lead to death. One safe and effective non-pharmacological treatment method is complementary therapy. The purpose of this study was to examine the effect of Benson relaxation therapy combined with a lemongrass salt solution foot soak on reducing blood pressure in hypertensive patients at Anugrah Inpatient Clinic in Sidoarjo. The study utilized a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 32 respondents were selected using purposive sampling. Data were analyzed using the paired t-test. The study results showed that the average systolic blood pressure before the therapy was 147 mmHg and the average diastolic pressure was 93 mmHg. After three consecutive days of therapy, the average systolic pressure decreased to 126 mmHg and diastolic to 80 mmHg. Statistical analysis revealed a p-value of < 0.05, indicating that the alternative hypothesis (H1) was accepted. Based on these findings, it can be concluded that the application of Benson relaxation techniques combined with a lemongrass salt solution is effective in lowering blood pressure among individuals with hypertension. This therapy is recommended because it is affordable, easy to perform independently, and safe for people with hypertension.

Keywords: hypertension, blood pressure, benson relaxation therapy and lemongrass salt solution

ABSTRAK

Kenaikan tekanan darah melebih angka normal yang disebut dengan hipertensi , merupakan 10 penyakit tertinggi dimana tekanan darah sistolik dan diastolik diatas angka normal, penyakit ini dapat menyebabkan terganggunya organ lain dalam tubuh seperti jantung, diabetes, gagal ginjal, dan stroke, yang mengakibatkan terganggunya kualitas hidup, hubungan sosial, fisik, spikologis bahkan ekologis. Apabila tidak ditangani secara tepat, hipertensi berpotensi menyebabkan kematian. Salah satu metode penanganan non-farmakologis yang aman dan efektif adalah terapi komplementer. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan larutan garam serai sebagai rendaman kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Rawat Inap Anugrah, Sidoarjo. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan uji Paired t-test. Berdasarkan hasil penelitian, tekanan darah sistolik rata-rata sebelum dilakukan intervensi terapi tercatat sebesar 147 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik sebesar 93 mmHg. Setelah menjalani terapi selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah dengan rerata sistolik menjadi 126 mmHg dan diastolik menjadi 80 mmHg. Analisis statistik menunjukkan nilai p < 0,05, yang berarti hipotesis alternatif (H1) diterima. Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson yang dipadukan dengan larutan garam serai efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Terapi ini dianjurkan karena biayanya terjangkau, dapat dilakukan secara mandiri, dan aman untuk digunakan oleh penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tetkanan Darah, Terapi Relaksasi Benson, Larutan Garam Serai

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi merupakan nama lain dari Hipertensi yaitu penyakit di mana tekanan darah terjadi dalam kisaran normal 120 mmHg dan diastolik 80 mmHg. Hipertensi bisa disebut juga penyebab penyakit jantung yang sering dialami masyarakat. Penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi penyakit lain seperti diabetes, gagal ginjal, dan stroke. Hipertensi menyebabkan seseorang tidak bisa bebas aktif dalam menjalani segala aktifitas kegitannya. (Putra, 202 & Ratna, et al., 2025) Kualitas hidup yang buruk dalam hal hubungan fisik, psikologis, sosial dan ekologis. Jika hasil pengukuran tekanan darah pada sistolik melebihi 10 mmhg dan pada diastolik melebihi 90mmhg, bisa dipastikan penderita mengalami hipertensi. (Tambunan, 2021). Peningkatan tensi diatas normal merupakan tanda dan gejala seseorang menderita hipertensi. Data (WHO, 2022) dikatakan bahwa 972 juta orang yang menderita hipertensi, 333 diantaranya berada di negara kaya, dan 639 sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia.

Pada Tahun 2017, didapatkan data dari 4 pria dan 5 wanita, masing masing 1 orang yang mengindap hipertensi. Salah satu program pemerintah sebagai pada tahun 2025 adalah menurunkan angka penderita hipertensi sebesar 25% (Riskedas, 2018). Data survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, angka kesakitan masyarakat dengan hipertensi di provinsi Jawa Timur sebesar 34,3%. Sebagian besar hipertensi terjadi pada usia lanjut. Ini merupakan tantangan Dinas Kesehatan provinsi jawa Timur untuk mengupayakan penurunan prevelensi tekanan darah tinggi di Masyarakat. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo (2020) prevelensi Tekanan darah tinggi sebesar 9,4% atau 282.854 penduduk. Angka penderita tekanan darah tinggi di Indonesia trus bertambah seiring dengan bertambahnya umur. angka tekanan darah tinggi di antara umur 55 dan 6 tahun adalah 5,9%, 57,6%, antara 65 dan 7tahun. 63,8% orang berusia 75 tahun atau lebih (Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia, 2019). Ada dua jenis pengobatan hipertensi, yaitu medis dengan obat-obatan dan terapi nonmedis, tidak menggunakan obat. Konsumsi obat yang terus menerus yang menurunkan tekanan darah selama periode yang tidak terkendali dapat meningkatkan terjadinya masalah dengan obat (DRP) selama periode yang relatif lama. DRP adalah efek pasien karena keterlibatan perawatan terapi pasien dan dapat dengan jelas mempengaruhi kondisi pasien, seperti: (Ezzati M, Lopez AD, RS, M. Codgers A, 2017) Ini adalah bukti bahwa terapi alternatif lain diperlukan yang dapat mengurangi risiko ketergantungan obat dalam menjaga kualitas hidup satu pasien hipertensi dengan perawatan non-farmakologis.

Terapi Relaksasi Benson adalah salah satu kombinasi terapi komplementer dengan teknik ketegangan ketegangan yang dalam, termasuk irama jalan napas yang lambat dan berkinerja dalam dan intensitas, yaitu, irama jalan napas dan intensitas. Keteraturan, terutama saat bernafas dalam ritme yang tepat, menyebabkan rileks di lingkungan mental dan tubuh. (Dayana & Marbu, 2018) Teknologi Relaksasi Benson yang dikembangkan dalam hal tujuan fisik, mental, mental dan mental dengan

melafalkan kalimat ritual yang berulang dan menghilangkan berbagai ide yang mengganggu dan menghilangkan stres tekanan darah tinggi, penyakit jantung, insomnia dan sakit kepala. (Al Ghazali, 2021) Ini memungkinkan klien untuk melonggarkan dan meningkatkan berbagai aspek kesehatan fisik. (Kosasih, 2015) Benson Relaksasi adalah teknologi relaksasi yang dikombinasikan dengan keyakinan pelanggan dalam menghambat aktivitas saraf yang mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh dan meringankan otot -otot tubuh. Sistem saraf parasimpatis menghambat aktivitas saraf melalui pelepasan asetilkolin-neurotransmiter, mengurangi vasodilator arteri dan vena, sehingga tekanan darah bisa lebih rendah. Lemongrass adalah keuntungan dari sirkulasi darah. Benson dan relaksasi air hangat telah menjadi cara termurah untuk bersantai hingga saat ini, memungkinkan Anda untuk menenangkan dan menenangkan tubuh dan pikiran Anda tanpa perlu melakukan imajinasi atau efek samping dengan mudah.

Beberapa penelitian terkait penurunan tekanan darah telah dilakukan, misalnya, dengan berbagai terapi komplementer yang menggunakan larutan garam dan serai, dengan hasil dari "efek garam dan terapi rendam kaki menggunakan serai pada hipertensi mengurangi pengurangan nyeri kepaladan tekanan darah, namun belum pernah ada penelitian menggunakan kombinasi terapi Relaksasi benson dalam menangani hipertensi secara non medis. Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin meneliti tentang Pengaruh terapi Relaksasi Benson dan rendam larutan garam serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Klinik Rawat Inap Anugrah Sidoarjo

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini kuantitatif *Kuasi Eksperimental desain one group pretest-postest desain,* (Nursalam, 2020) Penelitian tersebut dilakukan dengan pengambilan data pada populasi Pasien Hipertensi di Klinik Rawat Inap Anugrah Sidoarjo, sejumlah 35 responden, dengan sampel *Purposive Sampling* sebanyak 32 responden menggunakan Tehnik Analisis data bivariat (*Paired t-test)*(Sugiyono, 2019) dengan tujuan menganalisis terapi Relaksasi Benson dan rendam larutan garam serai apakah berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Klinik Rawat Inap Anugrah Sidoarjo

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil peneltian

Hasil dari analisis penelitian , didapatkan data sebagai berikut:

Tabel .1 Distribusi Jenis Kelamin, Usia, dan Pekerjaan

Demografi	Frekwensi	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Pria	6	18,75
Wanita	26	81,25
Usia		
60-64	5	15,6
65-69	7	21,9
70-74	9	28,1
> 75	11	34,4
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	24	75
Petani	8	25
Swasta	0	0
Pensiunan	0	0
TOTAL	**32**	**100**

Data penelitian sebanyak 26 orang (81,25%) responden berjenis kelamin wanita dan sebagian besar 9 Responden (28,1%) mempunyai usai > 75 Tahun, dengan status pekerjaan terbanyak tidak bekerja 24 Responden (75%) responden

Tabel 2 Distribusi Tekanan Darah Responden sebelum terapi

Kategori Hipertensi	Frekwensi f	Prosentase %
Ringan	0	0
Sedang	26	81,3
Berat	6	18,7
Total	**32**	**100**

Penelitian ini didapatkan dari 32 responden sebelum diberikan terapi Relaksasi Benson dan rendam larutan garam serai, sebagian besar 26 orang (81.3%) Responden yang mempunyai tekanan darah kategori sedang

Tabel 3 Distribusi Tekanan Darah Responden Setelah Terapi

Kategori Hipertensi	Frekwensi f	Prosentase %
Normal	4	12,5
Ringan	27	84,4
Sedang	1	3,1
Berat	0	0
TOTAL	**32**	**100**

Penelitian pada Tabel 3 setelah dilakukan terapi Relaksasi Benson dan rendam larutan garam serai di dapatkan hasil, Sebagian besar 27 Responden (84,4%) mempunyai tekanan darah ringan

Tabel 4 Hubungan relaksasi Benson dan Rendam Larutan Garam Serai Sebelum dan Setelah Terapi

Tekanan Darah	Mean	*Standar Devisiasi SD*	*p*
Sebelum Terapi	**147**	**9,8**	**0,000**
Sesudah Terapi	**126**	**8,2**	

Analisis Penelitian relaksasi benson dan rendam larutan garam serai didapatkan hasil Nilai Sistolik sebelum terapi 147 mmhg, dengan standart devisiasi 9,8, dan sesudah terapi didapatkan hasil 126 mmhg dengan standar devisiasi 8,2

Tabel 5 Hasil Uji *Paired T-Test*

Tekanan Darah sebelum dan sesudah terapi			
	Mean Rank	***p***	***IK***
Sistolik	**2,10**	**0,000**	***95%***
Diastolik	**1,33**	**0,000**	

Analisi penelitian didapatkan rata-rata nilai sistolik sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson dan larutan garam serai mempunyai hasil 2,10, sedangkan rerata Tekanan darah Diastolik yaitu 1,33, mempunyai nilai Signifikansi *p=0,0000 lebih kecil dari p=< 0,05* yang artinya ada pengaruh signifikan positif Terapi Relaksasi Benson dan rendam larutan garam serai terhadap penurunan nilai sistolik dan diastolik tekanan darah.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan (81,3%) dengan kelompok usia terbanyak di atas 75 tahun (34,4%), serta sebagian besar tidak memiliki pekerjaan (75%). Temuan ini konsisten dengan pernyataan Chanif (2016), yang menjelaskan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada individu berusia di atas 55 tahun, terutama perempuan. Hal ini berkaitan dengan fase menopause, di mana terjadi penurunan hormon estrogen yang memengaruhi metabolisme tubuh dan berpotensi meningkatkan tekanan darah. Penjelasan serupa disampaikan oleh Arissandi (2019), yang menyatakan bahwa tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin dan perubahan fisiologis kardiovaskular yang merupakan bagian dari proses penuaan. Kurangnya aktivitas fisik yang dialami oleh responden yang tidak bekerja juga menjadi faktor risiko peningkatan tekanan darah, khususnya tekanan sistolik.

Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar responden tercatat memiliki tekanan darah dalam kategori sedang (81,3%). Namun, setelah mendapatkan terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan rendaman kaki menggunakan larutan garam serai, proporsi responden dengan tekanan darah kategori ringan meningkat menjadi 84,4%. Kombinasi terapi ini diketahui bermanfaat dalam mengurangi ketegangan, stres, dan kelelahan melalui penggunaan air hangat, sebagaimana dijelaskan oleh Aminuddin dan Sudarman (2020).

Lebih lanjut, hasil pengukuran tekanan darah sistolik menunjukkan penurunan rata-rata dari 147 mmHg (SD 9,8) menjadi 126 mmHg (SD 8,2) setelah tiga hari berturut-turut menjalani terapi selama 30 menit per sesi. Penurunan ini mencerminkan respons adaptasi tubuh terhadap efek relaksasi yang diberikan. Sari dan Supriyadi (2022) menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat memperbaiki kondisi mental dan fisik, meskipun tubuh membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri. Selain itu, responden melaporkan perasaan lebih rileks dan nyaman setelah terapi. Menurut Kamelia (2021), kondisi psikologis yang positif memiliki kontribusi penting terhadap penurunan tekanan darah, dan hal ini dapat menjadi motivasi bagi pasien untuk melanjutkan terapi secara mandiri.

Penurunan rerata tekanan darah juga terukur signifikan, yaitu sebesar 21,0 mmHg untuk tekanan sistolik dan 13,3 mmHg untuk tekanan diastolik. Raynaldo (2019) menyebutkan bahwa tekanan diastolik sering dijadikan indikator untuk menentukan derajat hipertensi. Namun, menurut National Kidney Foundation (2013), tekanan sistolik dianggap sebagai indikator utama karena mencerminkan tekanan saat jantung berkontraksi. Mardianan (2023) menambahkan bahwa terapi relaksasi Benson dan rendaman garam serai dapat meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi ketegangan, sehingga menurunkan tekanan darah. Sejalan dengan itu, Prasetyo (2021) menyatakan bahwa perasaan rileks yang tercipta melalui terapi ini dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang bermanfaat bagi penderita hipertensi dalam mengelola tekanan darah secara mandiri.

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0{,}000$ ($< \alpha\ 0{,}05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara pemberian terapi relaksasi Benson dan rendaman kaki larutan garam serai terhadap penurunan tekanan darah. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi tersebut dapat dijadikan alternatif komplementer yang efektif, aman, serta mudah diterapkan oleh penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan rendaman kaki menggunakan larutan garam serai efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah yang signifikan setelah tiga hari intervensi menunjukkan bahwa terapi ini merupakan pendekatan non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan secara mandiri, dan memberikan efek positif baik secara fisiologis maupun psikologis. Oleh karena itu, terapi ini direkomendasikan sebagai salah satu bentuk terapi

komplementer dalam pengelolaan hipertensi, khususnya bagi kelompok usia lanjut yang memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik intensif.

DAFTAR PUSTAKA

Al ghazali, S. (2021). literature review: pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*.

Aminuddin, A, sudarman, Y. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang, 6*(1), 57–67.

Arissandi, D., Setiawan, christina T., & Wiludjeng, R. (2019). Pengaruh terapi bekam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi. *Jurnal Borneo Cendikia*, *3*(2), 40–46.

Chanif, C, Khoiriyah, K. (2016). *Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berbasis Terapi pijat refleksi kaki. None*.

Dayana, I., & Marbun, J. (2018). *Motivasi Kehidupan*. Guepedia.

Dzaki, S. N., Julianto, E., & Puspasari, F. D. (2023). *Perawatan Luka Diabetes Melitus Dengan Metode Modern Dressing. 1*(6), 1000–1008.

Eriyani, E. (2023). Penerapan terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan nyeri akut pada penderita hipertensi di desa tambahsari kecamatan limbangan (Doctoral dissertation, Universitas Widya Husada Semarang). *Universitas Widya Husada Semarang*.

Ezzati M, Lopez AD, RS, M. Codgers A, V. H. (2017). *Tatalaksana Farmakologi Terapi Hipertensi. Tatalaksana Farmakologi Terapi Hipertensi*.

Jisarah, A. . (2022). Efektivitas terapi akupresure terhadap penurunan tingkat nyeri kepala dengan hipertensi di puskesmas magelang selatan. *Universitas Muhammadiyah Magelang*.

Kosasih, S. and. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi.* (R. Aditama (Ed.)).

Kuswantoro. (2021). terapi akupresur pada pasien tekanan darah. *Nursing Internasional Journal*, *1*(1), 18–24.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. PujI Lestari (Ed.); Edisi 5). Salemba Medika.

Putra, B. . (2024). kunci penanganan hipertensi Reflakter mendalami Entitas Hipertensi Essensial dan sekunder. *Jn Medical Associationournal Of Indonesia*, *1*(3), 1–3.

Raynaldo, A. . (2019). Latihan Fisik Pada Hipertensi. *Universitas Sumatra*.

Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Ratna Tri Agustin, Feri Ekaprasetia, & Aji Permana, R. (2025). Risk Analysis of Heart Failure in Hypertensive Patients at the Emergency Department of Jember Clinic Hospital. *Journal of Pubnursing Sciences*, *3*(01), 1–5. https://doi.org/10.69606/jps.v3i01.178

Sciences, H. (2016). *'Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STiKes Santa Elisabeth Medan',. 1*(4), 1–23.Sekunder, N, K, K. N. D. (n.d.). *Nyeri Kepala Sekunder Dengan Komorbid Gangguan Penyesuaian Dengan Reaksi Campuran Cemas Dan Depresi.*

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,* . Alfabeta.

Suharmiati, & Maryani, H. (2011). Analisis Hubungan Penggunaan Obat FDC / Kombipak pada Penderita yang Didiagnosis TB paru Berdasarkan Karakteristik. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, *14*, *No.2*, 167–173.

Tambunan, F. D. (2021). *Panduan Pada Pasien Hipertensi, Jakarta : Fakultas. Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.* (Fakultas K, Vol. 8, Issue 2).

WHO. (2013). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Taruma Negara Medical Journal*, *1*(2), 395–402.

Widyatuti, W. (2008). Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *12*(1), 53–57.

Zeithaml, V.A , M.J Bitner, and D. D. G. (2021). *"Services Marketing: Integrating Customer Focus Across the Firm"* (McGraw-Hil).