

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON DAN AROMA TERAPI BUNGA LAVENDER
PADA PASIEN HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH DI POSBINDU KAMPUNG KAPITAN
JAKARTA TIMUR**

Vera Tria Anggraini^{1*}, Tri Mochartini²

¹⁻²Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: Veratria92@gmail.com

Disubmit: 19 Agustus 2024

Diterima: 07 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.17072>

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a non-communicable disease which is a problem in Indonesia. Hypertension is a condition experienced by a person with a consistent increase in blood pressure above normal, where the systolic pressure is above 140 mmHg and the diastolic pressure is above 90 mmHg. The World Health Organization (WHO) estimates that there are 1.28 billion adults aged 30-79 years old worldwide suffer from hypertension. To determine the effect of Benson relaxation and lavender flower aroma therapy on hypertension patients to reduce blood pressure at Posbindu Kampung Kapitan, East Jakarta in 2024. The statistical test used in this research is the paired t-test using appropriate statistical calculations. Data techniques calculations using the SPSS 25 program. Bivariate analysis using paired T-test with a sample size of 37 respondents (N=37), data obtained that T-count (23.854) > T-tabel (0.462) and the p.value (0.009) < alpha value (0, 05). There is an influence between blood pressure on the application of the Benson technique and lavender aromatherapy with a p-value of 0.009 < 0.05. Understand the benefits of Posbindu better and always come to Posbindu to detect disease as early as possible so that your health is maintained. Actively participate in all Posbindu activities. This research can be input and inspiration in conducting further research and carrying out the same research with different variables and methods such as the independent hot water immersion technique to lower blood pressure, other aromatherapy such as jasmine flowers, lemongrass and ginger decoctions which can be combined with deep breathing relaxation techniques.

Keywords: *Hypertension, Blood Pressure, Benson Technique, Lavender Aromatherapy.*

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang merupakan masalah di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang terhadap peningkatan tekanan darah di atas normal secara konsisten dimana tekanan sistolikanya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolistik di atas 90 mmHg, Organisasi kesehatan dunia WHO (*World Health Organization*) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Tujuan dari penelitian ini untuk

Mengetahui Pengaruh Relaksasi Benson Dan Aroma Terapi Bunga Lavender Pada Pasien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur Tahun 2024. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Uji *statistic* yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik *paired t-test* menggunakan hitungan statistik yang sesuai. menggunakan statistik program SPSS 25. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis Bivariat dengan paired T-test dengan jumlah sampel 37 responden (N=37) didapatkan data bahwa T-Hitung (23,854) > T-tabel (0,462) dan nilai p.Valuenya (0,009) < nilai alpha (0,05). Ada pengaruh antara tekanan darah terhadap penerapan teknik benson dan aromaterapi lavender dengan p-value 0,009 < 0,05, Lebih memahami manfaat Posbindu dan Selalu datang ke Posbindu untuk mendeteksi penyakit sedini mungkin agar kesehatannya terjaga Berpartisipasi aktif dalam segala kegiatan Posbindu. Penelitian ini dapat menjadi masukan dan inspirasi dalam melakukan penelitian selanjutnya dan melakukan penelitian yang sama dengan variabel serta metode yang berbeda seperti teknik mandiri rendaman air panas untuk menurunkan tekanan darah, aromaterapi lainnya seperti bunga melati, rebusan serai dan jahe yang bisa di kombinasikan dengan teknik relaksasi nafas dalam.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Teknik Benson, Aromaterapi Lavender

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang merupakan masalah di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang terhadap peningkatan tekanan darah di atas normal secara konsisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Fadli, 2018).

Data Organisasi kesehatan dunia WHO (*World Health Organization*) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi,. WHO (*World Health Organization*) juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hal inilah yang

mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (*World Health Organization, 2023*).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia sebesar 25,8% dan mengalami peningkatan menjadi 34,1%. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah sebanyak 63.309.620 jiwa dengan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Profil kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2020 menyebutkan kasus penyakit tidak menular (PTM) tertinggi adalah kelompok penyakit jantung dan pembuluh darah, terutama pada kelompok hipertensi esensial, yaitu 797.966 (67,00%) dari total 943.204 kasus. Provinsi DKI Jakarta tahun 2020, dilaporkan terdapat kasus hipertensi sebesar 30% pada laki laki dan 40% pada perempuan di daerah Jakarta Timur (Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi terbagi menjadi dua kategori yaitu, faktor risiko yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah untuk hipertensi yaitu faktor genetik, jenis kelamin, dan usia. Faktor risiko yang dapat diubah adalah stres, obesitas, pola makan dan kebiasaan merokok (Erwin Setiawan, Arina Nurfianti, 2018).

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi non-farmakologi yang diyakini pasien dapat mengurangi tekanan yang dirasakan atau meningkatkan kesejahteraan (Atmojo et al., 2019). 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. 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 (Sahar, 2020). 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 (Sulistyaningsih & Melastuti, 2020).

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 (Dewi, 2020). Aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi non

farmakologi yang akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk merasa rileks (Husnul, 2020).

KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis umum yang bisa ditandai dengan adanya peningkatan tekanan arteri yang berkelanjutan. Sebagian besar kasus Hipertensi penyebabnya belum diketahui atau biasa disebut Hipertensi esensial, namun meningkatnya asupan garam disebut-sebut sebagai salah satu penyebab dari Hipertensi ini. Sekitar 50% sampai 60% pasien pengonsumsi asupan garam mengalami Hipertensi (Iqbal & Jamal, 2023). WHO (*World Health Organization*) juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (*World Health Organization*, 2023).

Hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan tekanan darah sistemik yang naik secara persisten, hipertensi sekunder merupakan peningkatan tekanan darah karena suatu kondisi fisik yang ada sebelumnya seperti penyakit ginjal atau gangguan tiroid. (Wati et al., 2023).

Kejadian hipertensi biasanya tidak memiliki tanda dan gejala. Gejala yang sering muncul adalah sakit kepala, rasa panas di tengkuk, atau kepala berat. Namun, gejala tersebut tidak bisa dijadikan ada tidaknya hipertensi pada seseorang. Salah satu cara untuk mengetahui adalah dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala. Seorang pasien biasanya tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi hingga ditemukan kerusakan dalam organ, seperti terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, atau gagal ginjal (Indah, 2014; Sudarmin et al., 2022)

Menurut Triyanto (2014; Sudarmin et al., 2022) gejala klinis yang dialami oleh para penderita hipertensi biasanya berupa pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, dan mimisan (jarang dilaporkan). Individu yang menderita hipertensi kadang tidak menampakkan gejala sampai bertahun-tahun.

Terdapat dua faktor risiko hipertensi yaitu, faktor risiko yang tidak dapat diubah (seperti usia, jenis kelamin, genetic) dan faktor risiko yang melekat pada penderita hipertensi dan tidak dapat diubah (merokok, diet rendah serat, konsumsi makanan tinggi lemak, konsumsi natrium, dyslipidemia, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stress, berat badan berlebih / kegemukan, dan konsumsi alcohol) (Kartika et al., 2021).

Terapi relaksasi Benson merupakan bentuk terapi yang melibatkan unsur keyakinan agama, dengan tujuan untuk mencapai relaksasi otot dan fokus perhatian pada satu objek atau frasa yang diulang-ulang sebagai ritus, sehingga menghilangkan gangguan pikiran. Terapi relaksasi Benson dapat membantu mengurangi kecemasan,

mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur, dan gejala lainnya (Pebrina et al., 2020).

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan yang menggunakan aroma tanaman, bunga dan pohon yang harum. Zat-zat yang terkandung dalam aromaterapi lavender merangsang sel-sel saraf penciuman dan bekerja pada sistem limbik, menciptakan perasaan relaksasi yang pada akhirnya mempengaruhi tekanan darah. Aromaterapi lavender adalah *essential oil* yang memiliki efek neurostimulating dan dapat menjamin kualitas tidur yang baik, karena *linalool* yang terkandung dalam lavender memiliki efek menenangkan dan relaksasi pada sistem saraf pusat (Mirazanah et al., 2021).

Aromaterapi lavender ini mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi dan menurunkan tekanan darah (Husnul, 2020). Pemberian aromaterapi lavender mampu menurunkan tingkat rasa nyeri dan meningkatkan keadaan fisik menjadi lebih baik untuk mengurangi nyeri serta menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi (Rizka, dkk, 2019).

Langkah-langkah memberikan aromaterapi lavender antara lain sebagai berikut :

1. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin.
2. Mengambil tissue dan pipet.
3. Teteskan minyak aromaterapi lavender dengan menggunakan pipet pada tissue yang telah disediakan.
4. Kemudian teteskan 2-3 tetes aromaterapi lavender pada

tissue.

5. Kemudian arahkan tissue yang sudah ditetesi minyak aromaterapi kearah hidung, kemudian hirup secara inhalasi dengan cara perlahan-lahan.
6. Anjurkan pasien untuk menghirup aromaterapi lavender selama 10 menit.
7. Anjurkan pasien untuk relaksi dan menenangkan pikiran.
8. Observasi selama 15 menit setelah pemberian aromaterapi.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi *experiment* dengan rancangan *one group design*. Rancangan penelitian ini dilakukan pada 1 kelompok. Dalam penelitian ini peneliti ingin menilai bagaimana Pengaruh Penerapan Relaksasi Benson dan Aroma Terapi Lavender Pada Pasien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di Posbindu Kampung Kapitan, Jakarta Timur. Dengan total responden sebanyak 37 orang.

Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model

penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan normal, apabila nilai signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$) maka data dikatakan tidak normal.

Analisis deskriptif univariat dalam penelitian ini akan dilakukan pada tiap variabel penelitian, meliputi karakteristik responden (pendidikan, usia, pengetahuan, pergaulan, dan agama). Sedangkan analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Penerapan Relaksasi Benson dan Aroma Terapi Lavender Pada Pasien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur Tahun 2024.

Data yang telah diperoleh dilakukan uji normalitas data, pada penelitian ini menggunakan uji Shapiro-wilk. Uji *Shapiro-wilk* dikatakan sebaran data normal jika $p \text{ value} > 0,05$. Sedangkan uji *Independen T-test* untuk mengetahui perbedaan setelah perlakuan pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi relaksasi bensor dan aroma terapi lavender pada pasien hipertensi dengan syarat distribusi data normal.

HASIL PENELITIAN

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
>45 tahun	22	59,4
≤ 45 tahun	15	40,6
Total	37	100

Berdasarkan hasil penelitian dari 37 responden yang dilakukan penelitian terbanyak pada responden yang berusia >45 tahun

yaitu sebanyak 22 responden (59,4%), Sedangkan responden yang berusia ≤ 45 tahun yaitu sebanyak 15 responden (40,6%).

Table 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	20	54,0
Perempuan	17	46,0
Total	37	100

Berdasarkan hasil penelitian dari 37 responden yang dilakukan penelitian terbanyak pada responden yang berjenis kelamin Laki-laki yaitu sebanyak 20 responden (54%), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (46,0%).

Table 3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sebelum Diberikan Intervensi

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Sistolik <140, Diastolik <90	1	2,7
Sistolik >140, Diastolik >90	36	97,3
Total	37	100

Berdasarkan hasil penelitian dari 37 responden dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi kombinasi teknik benson dan aromaterapi Lavender terbanyak pada responden dengan tekanan darah yang tidak menurun (sistolik ≥ 140 , diastolik ≥ 90 mmhg) yaitu sebanyak 36 responden (97,3%).

Table 4. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sesudah Diberikan Intervensi

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Sistolik <140, Diastolik <90	37	100
Sistolik >140, Diastolik >90	0	0
Total	37	100

Berdasarkan hasil penelitian dari 37 responden dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi kombinasi teknik benson dan aromaterapi Lavender seluruh responden mengalami tekanan darah menurun (sistolik <140, diastolik <90 mmhg) yaitu sebanyak 37 (100%).

Table 5. Uji Normalitas Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender

Tekanan Darah	Mean	Standart Deviation	Kolmogrov -Smirnov	Signifikan Symp
Pretes	0,336	4,711	0,445	0,647
Posttes	0,502	7.504	0,256	0,787

Berdasarkan hasil uji normalitas Tekanan Darah responden pada penelitian ini didapatkan hasil Signifikan Symp

yaitu $> 0,05$ maka dinyatakan nilai residual dalam penelitian ini berdistribusi Normal.

Table 6. Uji Paired T-Test Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Variabel	Mean	N	T-Tabel	T-Hitung	P-Value
Pretest	1,14	37	0,462	23,854	0,009
Posttest	29,5				

Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariat dengan paired T-test dengan jumlah sampel 37 responden (N=37) didapatkan data bahwa T-Hitung (23,854) $>$ T-tabel (0,462) dan nilai p.Valuenya (0,009) $<$ nilai alpha

(0,05) yang berarti ada perbedaan pada tekanan darah responden yang menderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik benson dan aroma terapi lavender.

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur

Berdasarkan hasil penelitian. dari 37 responden yang dilakukan penelitian terbanyak pada responden yang berusia >45 tahun yaitu sebanyak 22 responden (59,4%). Salah satu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi untuk kejadian hipertensi adalah peningkatan usia, sehingga ketika seseorang bertambahnya usia dengan hipertensi memiliki risiko lebih tinggi untuk kejadian penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. berdasarkan teori yang ada Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat risiko hipertensi. Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia terutama diatas 45 tahun. Hal ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon (Nurlaeli, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dimana

dalam penelitiannya Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas. Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh Tahun 2023 terbanyak dengan rata-rata usia diatas 45 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Febri (2020) tentang Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Melati Terhadap tekanan darah Pada Lansia Di Desa Randusari Surakarta dari hasil penelitiannya menunjukkan distribusi frekuensi usia diketahui bahwa mayoritas responden berdasarkan usia adalah perempuan lanjut >45 tahun yaitu usia 60-74 tahun sebanyak 35 responden (83,3%). terlihat dari karakteristik usia Responden didapatkan rata-rata usia lanjut 60-74 tahun dan lanjut usia tua 75-90 tahun (Oktafiani, 2023).

Penelitian terkait tentang Analisis Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Magelang Tengah menunjukkan hasil dan dalam penelitian ini juga menunjukkan rata-

rata penderita hipertensi yaitu responden berusia di atas 50 tahun. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat risiko hipertensi. Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormone (Kartika, 2021)

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi terbagi menjadi dua kategori yaitu, faktor risiko yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah untuk hipertensi yaitu faktor genetik, jenis kelamin, dan usia. Faktor risiko yang dapat diubah adalah stres, obesitas, pola makan dan kebiasaan merokok (Erwin Setiawan, Arina Nurfianti, 2018). Hipertensi juga salah satu faktor risiko utama pada penyakit kardiovaskular. Jika tidak obati dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan (Mayasari et al., 2019).

Aktifitas seseorang di atas 45 tahun, terutama diperkotaan, menyebabkan kurangnya aktifitas fisik. Aktifitas fisik yang kurang yang dibarengi dengan pola makan yang tidak sehat, menyebabkan terjadinya penumpukan lemak, meningkatnya kadar LDL, asam urat dan Trigliserida yang pada akhirnya juga mengakibatkan terjadinya plak dalam pembuluh darah, menyempitnya pembuluh darah akibat plak yang disertai tidak elastisnya pembuluh darah akibat pertambahan usia, semakin memudahkan terjadinya kondisi hipertensi pada pria.

Menurut pendapat peneliti beradaskan hasil tersebut maka untuk seseorang yang mulai memasuki usia lansia dianjurkan

untuk lebih memperhatikan kesehatannya dengan menerapkan perilaku hidup sehat dan sering mengkonsultasikan kondisi kesehatannya dengan tenaga kesehatan.

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur

Hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak pada responden yang berjenis kelamin Laki-laki yaitu sebanyak 20 responden (54%). berdasarkan teori yang ada Jenis kelamin juga sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi dimana pada masa muda dan paruh baya lebih tinggi penyakit hipertensi pada laki-laki dari pada wanita lebih tinggi, ketika bertambahnya usia pembuluh darah kaku maka tekanan darah akan meningkat. laki-laki lebih rentan terkena hipertensi, hal itu disebabkan karena masalah hormonal (Rika, 2021).

Kementrian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun 2019 mengatakan Pria mempunyai risiko 2 sampai 3 kali lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibanding wanita, Penelitian oleh Asa Diah (2024) tentang Analisis Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Magelang Tengah menunjukkan hasil laki-laki lebih mendominasi menderita hipertensi di wilayah penelitian yaitu sebanyak 64% dikarenakan laki-laki dengan kebiasaan masalahnya terutama seperti merokok, pola makan yang tidak sehat, sehingga bisa menyebabkan terjadinya hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Oktafiani (2023) dimana dalam penelitiannya Kejadian Hipertensi Di Wilayah

Kerja Puskesmas. Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh Tahun 2023 terbanyak yaitu terjadi pada kalangan masyarakat dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 37 responden (68%).

Menurut pendapat peneliti salah satu faktor risiko hipertensi yang terkait jenis kelamin laki-laki yang banyak terkena hipertensi adalah stress. Stress pada laki-laki di usia ini diakibatkan oleh antara lain status ekonomi, beban pekerjaan, mood depresi, cemas berlebihan dan pola kepribadian individu. Secara ilmiah sering dibuktikan bahwa merokok aktif maupun pasif meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Merokok akan mengaktifkan kaskade aktivasi radikal bebas atau zat oksidan yang terkandung dalam rokok. Merokok dapat meningkatkan respon inflamasi yakni dengan menginduksi vasomotor, mengakibatkan disfungsi endothelium, proliferasi otot polos, platelet dan disfungsi trombohemostatik yang berujung pada akselerasi proses aterosklerosis. Nikotin berperan sebagai agonis adrenergik. Efek kardiovaskular dari nikotin antara lain stimulasi sistem saraf simpatik, meningkatnya pelepasan katekolamin, meningkatnya tekanan darah sistolik dan peningkatan denyut jantung.

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson dan Aroma Terapi Bunga Lavender Di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur

Berdasarkan hasil penelitian dari 37 responden dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi kombinasi teknik benson dan aromaterapi Lavender seluruh responden mengalami tekanan darah menurun (sistolik <140, diastolik <90 mmhg) yaitu sebanyak 37

(100%), kemudian dari 37 responden dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi kombinasi teknik benson dan aromaterapi Lavender terbanyak pada responden dengan tekanan darah yang tidak menurun (sistolik ≥ 140 , diastolik ≥ 90 mmhg) yaitu sebanyak 36 responden (97,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rika (2021) yang didapatkan data sebelum (pre-test) pemberian relaksasi Benson rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 151,38/95,75 mmHg dengan standar deviasi 5,73/3,00 mmHg. Tekanan darah minimum sistolik adalah 142 mmHg, maksimum 162 mmHg dan tekanan diastolik minimum 90 mmHg, maksimum 100 mmHg. sesudah pemberian relaksasi Benson rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi adalah 141,13/89,94 mmHg dengan standar deviasi 4,76/4,49 mmHg. Tekanan darah minimum sistolik adalah 130 mmHg, maksimum 147 mmHg dan tekanan diastolik minimum 80 mmHg, maksimum 97 mmHg.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Atmojo, et al., (2019) 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 diastolik di atas 90 mmHg (Rika, 2021).

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 (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2016).

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.

Pengaruh Penerapan Relaksasi Benson dan Aroma Terapi Bunga Lavender Pada Pasien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan paired T-test dengan jumlah sampel 37 responden (N=37) didapatkan data bahwa T-Hitung (23,854) > T-tabel (0,462) dan nilai p.Valuenya (0,009) < nilai alpha (0,05) yang berarti ada perbedaan pada tekanan darah responden yang menderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik benson dan aroma terapi lavender.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Joni Setiawan (2023) Hasil penelitian didapatkan tekanan darah penderita hipertensi pre test responden dalam kategori grade 1 ringan 33,3%, grade 2 sedang 56,7%, dan grade 3 berat 10,0%. Hasil tingkat penderita diabetes melitus tipe 2 post test dalam kategori baik 83,7% dan cukup 16,3%. Hasil uji Wilcoxon didapatkan p value 0,000. ada pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Madurejo Pangkalan Bun Kalimantan Tengah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayatul Hasni, 2022) bahwa terdapat perbedaan nilai berdasarkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi

relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi adalah 161,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistole setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi adalah 152,00 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value=0,000 maka dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh terapi relaksasi benson karena $p < 0.05$.

Salah satu penelitian terkait relaksasi Benson yaitu dilakukan oleh (Atmojo et al., 2019) tentang efektifitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi didapatkan hasil adanya perubahan tekanan darah pada pasien setelah dilakukan terapi dan diperkuat oleh penelitian (Yulendasari & Djamaludin, 2021) tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi didapatkan kesimpulan adanya pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Terapi relaksasi Benson merupakan bentuk terapi yang melibatkan unsur keyakinan agama, dengan tujuan untuk mencapai relaksasi otot dan fokus perhatian pada satu objek atau frasa yang diulang-ulang sebagai ritus, sehingga menghilangkan gangguan pikiran. Terapi relaksasi Benson dapat membantu mengurangi hipertensi (Pebrina et al., 2020).

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi non-farmakologi yang diyakini pasien dapat mengurangi tekanan yang dirasakan atau meningkatkan kesejahteraan (Atmojo et al., 2019). 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 (Sahar, 2020).

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 (Sulistyaningsih & Melastuti, 2020). 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 (Dewi, 2020). Aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi non farmakologi yang akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk merasa rileks (Husnul, 2020).

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.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak pada responden yang berusia >45 tahun sebanyak 22 responden Sedangkan responden yang berusia \leq 45 tahun yaitu sebanyak 15 responden.
2. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin terbanyak pada responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 responden sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden.
3. Berdasarkan hasil penelitian dengan paired T-test dengan jumlah sampel 37 responden (N=37) didapatkan data nilai Mean *pre-test* sebesar 1,14 dengan standar deviasi 4,711, sedangkan mean *post-test* sebesar 2,95 dengan standar deviasi sebesar 7,504, kemudian didapatkan bahwa T-Hitung (23,854) > T-tabel (0,462) dan nilai p.Valuenya

(0,009) < nilai alpha (0,05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah responden yang menderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik benson dan aroma terapi lavender.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryantiningsih, D. S., Silaen, J. B., Ilmu, P., & Masyarakat, K. (2018). *Hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas harapan raya pekanbaru*. 1, 64-77.
- Asa Diah Rahmawati (2024). Analisis Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah.Kerja.Puskesmas.Magelang.Tengah.<http://jurnal.magelangkota.go.id/index.php/cendelainovasi/article/view/158/84>
- Atmojo, et al., (2019). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi.<https://jurnalinterest.com/index.php/int/article/view/117>
- 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.
- Batubara, S., Siregar, J. H., Kedokteran, F., Islam, U., & Utara, S. (2023). *Zona kedokteran vol.13 no. 3 september 2023*. 13(3).
- Dewi,,(2020).pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada pasien hipertensi tahun2020.<https://journal.pdmbengkulu.org/>

- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 15(1).
- Hidayatul Hasni(2022).Penurunan.tekanan.darah.penderita.hipertensi.menggunakan.tehnikrelaksasibenson<https://www.researchgate.net/publication>
- Husnul (2020).efektivitas-minyak-atsiri-lavender-lavandula-angustifolla-miller-sebagai-aromaterapi-dan-disinfektan-untuk-mendefisiensi-jumlah-virus-dalam-ruangan <https://perkumpulanstrada.education/>
- Isni, K., Allafia, D. N., (2023). Stimulasi Kepedulian Terhadap Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Kesehatan Di Kampung Pungkur, Kabupaten Garut, Jawa Barat. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat.Berkemajuan*,7(3),1544.<https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.1596>
- Maya Sari (2019). penyakit jantung koroner dan hipertensi .<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6169140/>
- Moonti, M. A., Sutandi, A., & Fitriani, N. D. (2023). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Jagara Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023.
- Nurochman, M. A., Sudaryanto, W. T., & Debi, S. S. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126-132.
- Rika Yulendasari (2021). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darahpadapasienhipertensi.https://karya.brin.go.id/18735/1/Jurnal_RikaYulendasari_Universitas-Malahayati.BandarLampung
- Saputra, M. H., Muhith, A., & Fardiansyah, A. (2017). Analisis Sistem Informasi Faktor Resiko Hipertensi Berbasis Posbindu Di Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Seri Ke-1 Tahun 2017, 1995*, 7-17.
- Sigit, U., & Winarti, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(1), 56-65.
- Sukarmin & Rizka (2021).Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit. Daerah. Kudus.<https://journals.umkt.ac.id/>
- Sulistyaningsih & Melastuti, (2020). efektifitas penggunaan teknik relaksasi benson terhadap pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas.
- Teknik, P., Nafas, R., Menurunkan, D., & Depresi, T. (2019). *ISBN 978-602-60315-7-0*. 1-5.,
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163-171.