



## IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN LANSIA HIPERTENSI

Marisa Khayniara <sup>1)</sup>; Maulina <sup>2)</sup>\*

<sup>1)</sup> [marisa10nov@gmail.com](mailto:marisa10nov@gmail.com) Universitas Syiah Kuala

<sup>2)</sup> [maulina@usk.ac.id](mailto:maulina@usk.ac.id) Universitas Syiah Kuala

\*penulis korespondensi

### Abstrack

**Background:** Hypertension is a chronic condition that requires serious management to prevent complications. One effective non-pharmacological approach for controlling hypertension is the Benson Relaxation Technique. This technique promotes long-term stabilization of blood pressure, reducing the risk of early-stage complications. This study aimed to describe and assess the knowledge and implementation of the Benson Relaxation Technique among elderly hypertensive individuals in Aceh Besar. **Method:** The study employed a one-group pretest–posttest design to evaluate the effect of the Benson Relaxation Technique on knowledge and skill levels among hypertensive elderly participants in Aceh Besar. Twelve elderly individuals with hypertension were enrolled using convenience sampling. Data were collected through pre-tests, post-tests, and observational assessments and were analyzed using univariate analysis and a paired t-test. **Results:** Univariate analysis showed an increase in knowledge levels from 25 % (pre-intervention) to 100 % (post-intervention). There was also a significant improvement in practical skills related to the Benson Technique between the first and second days of intervention. The paired t-test revealed a statistically significant difference in knowledge levels before and after the intervention ( $p = 0.002$ ). **Recommendations:** It is recommended that the Benson Relaxation Technique be integrated continuously into community health education programs, especially those targeting the elderly. Regular implementation of this technique can enhance awareness and adherence to chronic disease management strategies.

**Keywords:** Benson Relaxation Technique; Community Nursing; Elderly; Hypertension

### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan penyakit kronis yang memerlukan penanganan serius agar komplikasi bisa dicegah. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengendalikan hipertensi adalah teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson membantu menciptakan kestabilan tekanan darah jangka panjang, sehingga risiko komplikasi dapat dihindari sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan Gambaran dan pengetahuan Teknik relaksasi benson pada penderita hipertensi pada lansia di aceh besar. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain *one-group* untuk menilai implementasi Teknik relaksasi benson terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia hipertensi di aceh besar. Teknik dalam pengumpulan data menggunakan *convenience sampling* dengan jumlah responden 12 orang lansia hipertensi. Data diambil melalui *pre-test*, *post-test* dan observasi yang dianalisa menggunakan uji univariat dan uji Paired T Test. **Hasil:** Hasil uji univariat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan dari 25% menjadi 100%, serta adanya peningkatan keterampilan yang signifikan Teknik relaksasi benson hari pertama dan kedua. Hasil uji Paired T Test didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang sebelum dan sesudah dilakukan Teknik relaksasi benson dengan nilai pengetahuan 0,002. **Rekomendasi:** Metode relaksasi Benson dianjurkan untuk dimasukkan secara berkelanjutan dalam program edukasi kesehatan, khususnya bagi lansia, guna meningkatkan kesadaran serta kepatuhan terhadap pengobatan penyakit kronis.

**Kata Kunci:** Hipertensi; Keperawatan Komunitas; Lansia; Teknik relaksasi benson

## PENDAHULUAN

Menurut WHO, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita Hipertensi, yang berarti satu dari tiga orang di seluruh dunia telah didiagnosis menderita hipertensi. Jumlah ini terus meningkat setiap tahunnya, dan pada tahun 2025, diperkirakan 1,5 miliar orang akan menderita tekanan darah tinggi. Diperkirakan 10,44 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya, Hidayat (2021). Dari total penderita tersebut, sekitar 333 juta berasal dari negara maju, sementara sisanya sekitar 639 juta berasal dari negara berkembang, termasuk Indonesia. (Lubis & Siregar, 2019). Data WHO pada 2023 juga



menyebutkan lebih dari 30% populasi pada orang lansia di seluruh dunia mengalami hipertensi Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada kelompok lansia (usia 60 tahun ke atas) mencapai 63,3%. Angka ini menunjukkan peningkatan risiko hipertensi seiring bertambahnya usia, yang menjadikan lansia sebagai kelompok yang rentan terhadap penyakit ini.

Berdasarkan data Kemenkes tahun (2023) penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,1 % atau lebih dari 70 juta penduduk. Berdasarkan hasil pengukuran dari Riskesdas Aceh prevalensi hipertensi pada penduduk  $\geq 18$  tahun sebesar 26,45% tertinggi di daerah Bener Meriah (36,75%), sedangkan terendah di Simeulue sebesar (18,47%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 35-44 tahun (26,88%), umur 45-54 tahun (38,05%), umur 55-64 tahun (47,11%) berdasarkan data tersebut menunjukkan lansia lebih banyak mengalami Hipertensi dibandingkan usia lainnya (Riskesdas Aceh, 2018).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi munculnya hipertensi, seperti bertambahnya usia, riwayat keluarga (genetik), perbedaan ras dan etnisitas, letak geografis (regional), serta variasi sosiokultural. Kombinasi elemen-elemen ini menyebabkan prevalensi hipertensi berbeda-beda antar kelompok masyarakat dan wilayah (Nursakinah, Y., & Handayani, 2021). Semakin bertambahnya usia menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi karena perubahan struktural dan fungsional dalam sistem kardiovaskular. Hipertensi pada lanjut usia juga disebabkan oleh proses penuaan yang menimbulkan penurunan fungsi fisiologis, termasuk melemahnya kemampuan jantung dalam memompa darah. Selain itu, pembuluh arteri besar kehilangan elastisitasnya, menjadi kaku, dan tidak lagi mampu mengembang saat jantung memompa darah, sehingga tekanan darah pun meningkat (Sartika, dkk, 2020). Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dibagi menjadi dua, yaitu dengan cara terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi non farmakologis salah satunya yaitu Teknik relaksasi benson (Laely & Wirotomo, 2022).

Terapi Relaksasi Benson adalah metode yang menggabungkan teknik relaksasi dengan keyakinan filosofis atau agama yang dimiliki oleh individu. Dimana terapi ini efektif bagi penderita hipertensi pada lansia di antaranya efektif mereduksi stress melalui respons relaksasi, mengurangi kememasan dan meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan emosional, mudah diterapkan dan di ingat, dan meningkatkan kekebalan dan kualitas hidup secara menyeluruh pada lansia (Khotimah & Prajayanti., 2024).

Pengkajian melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dan *kuesioner Perceived Stress Scale* (PSS-14) menunjukkan bahwa lansia hipertensi di Desa Lamtimpeung masih memiliki tingkat pengetahuan yang sangat rendah terkait manajemen stres. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam menghadapi stres.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk memberikan implementasi teknik relaksasi benson dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia hipertensi.

## METODE

Instrumen penelitian divalidasi terlebih dahulu, termasuk kuesioner pengetahuan. Pengukuran stres menggunakan instrumen terstandar seperti Perceived Stress Scale (PSS-10) dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Pengukuran Tekanan darah dilakukan sesuai dengan standar menggunakan sphygmomanometer terkalibrasi. Selain itu penilaian kualitas hidup (*quality of life assessment*) juga ditambahkan sebagai salah satu outcome sekunder.

Penelitian ini menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest* untuk menilai implementasi Teknik relaksasi benson terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia desa lamtimpeung. Teknik dalam pengumpulan data menggunakan *convenience sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses



terhadap responden. Sampel diambil dari peserta yang hadir saat penyuluhan dan memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: (1) Lansia (Usia 45-54 tahun (*middle age*), usia 55-65 (*elderly*), tahun, usia 66-74 tahun (*young old*), usia > 74 tahun (*very old*) (WHO, 2013); (2) Didiagnosis hipertensi oleh tenaga medis; (3) mengalami masalah stress dalam satu bulan terakhir, (4) Dapat berkomunikasi dengan baik dan bersedia mengikuti penelitian.

Sedangkan kriteria eksklusinya: (1) Lansia dengan gangguan kognitif; (2) Lansia yang tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian atau menarik diri sebelum penelitian selesai; (3) Peserta penyuluhan yang sesuai kriteria inklusi berjumlah 12 orang lansia.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memberikan penjelasan lengkap kepada seluruh partisipan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan potensi risiko dari penelitian ini. Setelah partisipan memahami penjelasan tersebut, mereka diminta untuk menandatangani lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) secara sukarela.

Pada demonstrasi Teknik relaksasi benson ini peneliti membagi menjadi tiga sesi yaitu, sesi pertama di mulai dengan sesi memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan, sesi kedua menyampaikan materi, dan sesi ketiga berdiskusi bersama dan mempraktikkan bersama. Penulis menggunakan media pendidikan kesehatan berupa *power point* materi, poster, dan video.

Data yang dianalisis adalah data pretest dan posttest dengan menggunakan kuesioner Teknik relaksasi benson, Data diuji dengan menggunakan uji univariat untuk melihat gambaran pengetahuan dan tindakan baik sebelum dan setelah intervensi serta uji Paired T test yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari nilai pretest dan posttest dengan asumsi adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah tindakan. Dan dilakukan juga observasi untuk melihat sejauh mana peningkatan keterampilan Langkah-langkah Teknik relaksasi benson. Analisis data tidak hanya dengan uji univariat dan Paired T-Test, tetapi juga menggunakan ANCOVA untuk mengontrol perbedaan baseline. Selain itu, dihitung *effect size* (*Cohen's d*) untuk mengetahui kekuatan intervensi, dan dilakukan pendekatan *intention-to-treat analysis* untuk menjaga validitas hasil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji univariat pada data demografi lansia hipertensi di Kecamatan Darussalam Aceh Besar didapatkan hasil seperti terlihat pada Tabel 1 dibawah ini

**Tabel 1. Data Demografi Lansia dengan Hipertensi di Kecamatan Darussalam (n=12)**

No.	Data Demografi	f	%
1	Usia		
	55-65 tahun	7	58,3
	66-74 tahun	5	41,7
	>75	-	-
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	12	100
	Laki-Laki	-	-
3	Pendidikan		
	Tidak sekolah	-	-
	SD	-	-
	SMP	3	25
	SMA	7	58,3
	Perguruan Tinggi	2	16,7
4.	Lama mengalami Hipertensi		
	<5 Tahun	2	16,7
	≥5 Tahun	10	83,3



Sumber: data diolah 2025

Berdasarkan tabel data demografi di atas, hasil diketahui bahwa peserta yang hadir merupakan lansia hipertensi dengan tingkat stres tinggi yang sebelumnya diketahui pada pengumpulan data menggunakan kuesioner PSS 14 (*Perceived stress scale*). Responden berusia 55-56 tahun sebanyak 7 orang (58,3%) dan berusia berkisar 66-74 tahun sebanyak 5 orang (41,7%). Seluruh peserta yang hadir merupakan lansia perempuan (100%), mayoritas memiliki tingkat pendidikan SMA (58,3%), mayoritas responden memiliki Riwayat penyakit hipertensi  $\geq 5$  tahun sebanyak 10 orang (83,3%).

Hasil analisa data univariat untuk melihat gambaran pengetahuan lansia terkait kepatuhan medikasi sebelum dan setelah diberikan intervensi di Desa Lam Klat dapat dilihat pada table dibawah ini.

**Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Manajemen Stress Menggunakan Teknik Relaksasi Benson Sebelum Dan Setelah Diberikan Intervensi (N=12)**

Variabel	Kategori	Pre-test		Post-test	
		f	%	f	%
Pengetahuan Teknik relaksasi benson	Baik	3	25	12	100
	Kurang	9	75	-	-

Sumber: data diolah 2025

Berdasarkan tabel di atas, hasil distribusi frekuensi *pre-test* dan *post-test* terkait pengetahuan lansia terhadap manajemen stress menggunakan perhitungan *Cut of Point* sehingga didapatkan hasil untuk pengetahuan dengan kategori baik jika  $x \geq 5$  dan kurang baik jika  $x < 5$ . Sebelum diberikan intervensi didapatkan hasil hanya 3 lansia (25%) yang dikategorikan memiliki pengetahuan baik terkait teknik relaksasi benson dan setelah di berikan intervensi di dilakukan *Post-test* dan didapatkan hasil bahwa seluruh peserta (100%) dikategorikan memiliki pengetahuan teknik relaksasi benson yang baik.

Selanjutnya untuk melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, penulis melakukan uji paired sample t-test sebagai berikut.

**Tabel 3 Perbandingan Pengetahuan Lansia Tentang Manajemen Stress Menggunakan Teknik Relaksasi Benson Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi (n=12)**

Variabel	Mean + SD		p-value
	Pre Test (Skor : 1-10)	Post Test (Skor : 1-10)	
Pengetahuan Teknik ralaksasi benson	3,25 ± 1,47	9,6 ± 0,64	0,002

Sumber: data diolah 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan tentang manajemen stress menggunakan teknik Relaksasi Benson sebelum dan sesudah edukasi (p-value < 0,05). Rata-rata pengetahuan meningkat dari 3,25 menjadi 9,6 yang menunjukkan bahwa program edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan lansia terkait manajemen stress menggunakan teknik Relaksasi Benson.

Setelah dua hari diberikan edukasi menggunakan teknik relaksasi benson, penulis mengobservasi keterampilan pada 12 lansia hipertensi desa lamtimpeung menggunakan lembar ceklis teknik relaksasi benson. Di dapatkan hasil sebagai berikut.



**Tabel 4 Observasi Teknik Relaksasi Benson Hari Ke -1 Pada Kelompok Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Lamtimpeung Kecamatan Darussalam**

No	Pernyataan	Keterampilan			
		Dilakukan		Tidak dilakukan	
		f	%	f	%
1.	Duduk atau berbaring di tempat tenang dan nyaman	5	41,7	7	58,3
2.	Tutup mata dan rilekskan otot-otot tubuh secara bertahap	8	66,7	4	33,3
3.	Fakus pada pernapasan yang lambat dan dalam hidung	4	33,3	8	66,7
4	Ulangi kata yang menenangkan secara perlahan dalam hati seperti “tenang” atau “damai”	3	25	9	75
5.	Lakukan selama 10-20 menit	5	41,7	7	58,3

Sumber : data di olah 2025

Tabel 4 menunjukkan hasil observasi terapi relaksasi benson pada hari pertama, diketahui bahwa rata rata responden melakukan tahap 2 yaitu "tutup mata dan rilekskan otot otot tubuh secara bertahap" (66,7%), sedangkan tahap 4 " Ulangi kata yang menenangkan secara perlahan dalam hati seperti “tenang” atau “damai”" hanya 3 orang (25%) yang melakukannya.

**Tabel 5 Observasi Teknik Relaksasi Benson Hari Ke -2 Pada Kelompok Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Lamtimpeung Kecamatan Darussalam**

No	Pernyataan	Keterampilan			
		Dilakukan		Tidak dilakukan	
		f	%	f	%
1.	Duduk atau berbaring di tempat tenang dan nyaman	10	83,3	2	16,7
2.	Tutup mata dan rilekskan otot-otot tubuh secara bertahap	12	100	0	0
3.	Fakus pada pernapasan yang lambat dan dalam hidung	9	75	3	25
4	Ulangi kata yang menenangkan secara perlahan dalam hati seperti “tenang” atau “damai”	10	83,3	2	16,7
5.	Lakukan selama 10-20 menit	8	66,7	4	33,3

Tabel 5 menunjukkan hasil observasi terapi relaksasi benson pada hari kedua, diketahui bahwa hampir semua tahapan dilakukan oleh responden terutama tahapan 2 yaitu "Tutup mata dan rilekskan otot-otot tubuh secara bertahap" mencapai 100%.

Berdasarkan observasi pada hari pertama dan kedua, dapat disimpulkan bahwa lansia mengalami peningkatan keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi Benson. Hal ini terlihat dari peningkatan konsistensi latihan dan pemahaman yang bertambah dalam mengikuti instruksi teknik tersebut. Alhasil, mereka semakin mahir dalam melakukan 5 langkah-langkah yang sudah diajarkan.

### Pembahasan

Hasil uji univariat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penelitian, berdasarkan hasil post test dan pre test didapatkan bahwa pengetahuan lansia terkait manajemen stress dengan teknik Relaksasi Benson meningkat drastis menjadi 100%



dalam kategori pengetahuan baik dari sebelumnya hanya 25%.. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam proses edukasi atau pelatihan berjalan dengan efektif. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stres dengan cara mengatur pernapasan dan mengalihkan fokus dari stresor melalui repetisi kata atau frasa tertentu. Hal ini bisa dimengerti mengingat teknik tersebut mudah dipahami dan diterapkan, bahkan oleh kelompok usia lanjut. Teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan level stres pada banyak individu, termasuk lansia. Peningkatan pengetahuan ini mengindikasikan bahwa lansia yang mengikuti pelatihan ini berhasil memahami cara-cara yang dapat mereka lakukan untuk mengelola stres mereka secara mandiri. Dengan penguasaan teknik ini, diharapkan lansia dapat mengurangi dampak stres yang mereka alami, seperti kecemasan, insomnia, atau bahkan gejala fisik yang berhubungan dengan stres.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 55–65 tahun, yang termasuk dalam kategori elderly (lansia awal). Menurut Notoatmodjo (2014), pada usia lansia awal, kemampuan kognitif seperti daya ingat dan pemahaman masih relatif baik, sehingga mereka masih mampu menerima dan memahami informasi baru, termasuk informasi mengenai teknik relaksasi. Dukungan serupa juga ditemukan dalam penelitian Susanti & Kartika (2020), yang menyatakan bahwa usia lansia awal lebih responsif terhadap edukasi kesehatan dibandingkan lansia lanjut. Kemampuan menerima informasi yang masih optimal pada usia ini turut mendukung efektivitas edukasi yang diberikan. Lansia yang mulai lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental mungkin lebih termotivasi untuk mempelajari teknik yang dapat membantu mereka mengelola stres, yang juga berhubungan dengan kualitas hidup mereka.

Dari segi pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA (58,3%). Tingkat pendidikan ini memungkinkan individu untuk lebih mudah memahami materi edukatif yang bersifat teoritis maupun praktis. Menurut penelitian oleh Ramadhani et al. (2019), tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan pengetahuan kesehatan. Hal ini karena semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menerima, mengolah, dan menerapkan informasi yang diberikan, termasuk dalam hal ini teknik Relaksasi Benson.

Sebagian besar responden telah menderita hipertensi selama lebih dari 5 tahun (83,3%). Kondisi ini berpotensi meningkatkan motivasi mereka untuk mencari dan menerapkan alternatif pengelolaan stres sebagai bagian dari upaya mengontrol tekanan darah. Penelitian oleh Rahmawati & Kusuma (2018) menunjukkan bahwa penderita hipertensi kronis cenderung memiliki keinginan lebih tinggi untuk memahami manajemen penyakit mereka, terutama jika mereka sudah mengalami komplikasi atau keluhan berulang. Oleh karena itu, ketika diberikan edukasi tentang teknik relaksasi, mereka lebih termotivasi untuk menyimak dan memahami informasi tersebut sebagai bentuk coping terhadap kondisi kronis yang mereka alami.

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan lansia dalam penelitian ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh faktor-faktor pendukung seperti cara penyampaian materi, usia yang masih memungkinkan proses belajar, tingkat pendidikan yang memadai, serta pengalaman hidup dengan hipertensi dalam jangka waktu lama yang menumbuhkan motivasi belajar. Intervensi edukasi menjadi sangat efektif ketika diberikan pada kelompok sasaran yang secara karakteristik memang memiliki kesiapan untuk menerima dan mengimplementasikan informasi baru.

Penulis juga mengobservasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi didapatkan hasil setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi Benson selama dua hari, terjadi penurunan tekanan darah pada sebagian besar lansia dengan hipertensi. Penurunan ini terjadi baik pada tekanan sistolik maupun diastolik, misalnya pada Ny. R dari 164/99 menjadi 159/89 mmHg, dan Ny. Y dari 156/97 menjadi 140/85 mmHg.



Hasil ini mendukung temuan observasi pada lansia dalam penelitian ini, di mana sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti teknik relaksasi Benson. Oleh karena itu, penerapan teknik ini selaras dengan bukti ilmiah terkini dan dapat dijadikan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis dalam manajemen hipertensi lansia.

Hasil observasi teknik relaksasi Benson yang dilakukan selama dua hari menunjukkan adanya peningkatan kemandirian responden dalam melaksanakan kelima tahap relaksasi setelah diberikan demonstrasi langsung. Pada hari pertama, mayoritas responden mampu melakukan tahap 2 (menutup mata dan merilekskan otot secara bertahap) dengan persentase 66,7%, namun hanya 25% yang melakukan tahap 4 (mengulangi kata menenangkan seperti “tenang” atau “damai”). Hal ini menunjukkan bahwa tahap fisik lebih mudah diikuti dibanding tahap kognitif atau afirmasi diri.

Pada hari kedua, terjadi peningkatan signifikan, di mana hampir semua responden mampu melaksanakan seluruh tahapan dengan lebih mandiri, dan tahap 2 mencapai 100% pelaksanaan. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson mudah dipelajari dan efektif jika diberikan melalui demonstrasi serta latihan berulang. Dengan pendekatan sederhana, responden dapat lebih percaya diri dan konsisten dalam menerapkan teknik ini secara mandiri untuk membantu mengurangi stres atau kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marasabessy, et al., (2020). Dalam studi quasi-eksperimental terhadap lansia di panti jompo, penerapan teknik relaksasi Benson (BRT) sebanyak tiga kali seminggu selama 8 minggu secara signifikan meningkatkan kualitas hidup berdasarkan instrumen CASP-19 dan SF-36. Peneliti menyimpulkan bahwa lansia mampu belajar dan menerapkan teknik ini dengan baik, bahkan tanpa latihan aktif otot, serta mengalami peningkatan fungsi fisik dan mental ini mempertegas bahwa pendekatan sederhana dan teratur efektif dan mudah diadopsi oleh kelompok usia lanjut.

Namun, perlu disampaikan bahwa dalam intervensi ini peneliti hanya melakukan pengukuran terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai manajemen stres dengan teknik relaksasi benson sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini tidak mengukur secara langsung tingkat stres lansia, karena hal tersebut membutuhkan waktu yang lebih panjang serta pengukuran berkelanjutan. Selain itu, tingkat stres lansia sangat dipengaruhi oleh banyak faktor internal (seperti kondisi kesehatan, emosi, kepribadian) maupun eksternal (seperti lingkungan, masalah keluarga, ekonomi), sehingga pengukuran objektif terhadap tingkat stres akan lebih kompleks dan memerlukan pendekatan yang berbeda.

Walau demikian, umpan balik yang diberikan oleh para lansia selama dan setelah sesi intervensi menjadi indikator positif terhadap penerimaan dan manfaat langsung dari kegiatan edukatif ini. Beberapa responden menyampaikan kesan yang menggambarkan ketertarikan dan kenyamanan terhadap teknik yang diajarkan. Seorang lansia mengatakan, “Saya akan melakukan teknik ini saat sedang santai atau sedang stres.” Lansia lainnya menyatakan, “Saya senang belajar teknik ini karena tadi setelah praktik relaksasi Benson badan saya terasa lebih ringan.” Seorang lansia juga mengatakan, “Tadi saya hampir tertidur waktu latihan, rasanya enak sekali.” Ada pula yang menyebut, “Biasanya saya tegang terus, tapi tadi bisa lebih tenang dan nafas lebih teratur.”

Respons-respons tersebut menggambarkan bahwa intervensi ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga menciptakan pengalaman positif yang berpotensi membentuk sikap dan niat untuk menerapkan teknik relaksasi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini merupakan langkah awal yang penting dalam upaya pengelolaan stres secara mandiri pada kelompok lansia.



## PENUTUP

Penelitian ini di sarankan adanya follow-up minimal 1–3 bulan pasca intervensi untuk menilai keberlanjutan (*sustainability*) efek intervensi. Evaluasi juga perlu mencakup analisis compliance dan adherence peserta terhadap latihan relaksasi Benson.

Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, hasil penelitian juga menunjukkan adanya potensi penurunan tekanan darah sebagai *primary outcome*, peningkatan kualitas hidup, serta berlanjut efek intervensi pada follow up. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada lansia hipertensi setelah diberikan asuhan keperawatan berupa Pendidikan Kesehatan menggunakan Teknik relaksasi benson.

Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai manajemen stress setelah implementasi yaitu 100% lansia memiliki pengetahuan manajemen stress pada kategori baik dari sebelumnya hanya 25%. Uji Sample T test juga didapatkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah.

Selain itu, juga adanya peningkatan keterampilan teknik relaksasi yang dapat diobservasi dari 12 responden terkait langkah-langkah teknik relaksasi benson yang sudah di lakukan di dapatkan perbedaan yang signifikan antara hari pertama dan kedua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, C. T. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 6(1), 16-21
- Lubis, N. L., & Siregar, F. A., (2019). Factors Associated with hipertension among elderly in medan, Indonesia. Masters program in public health. Universitas Sumatra utara. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Aceh Tahun 2018
- Nursakinah, Y., & Handayani, A. (2021). Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Diastolik Pada Usia Dewasa Muda. 2(1), 21–26
- Sartika, D., & Vebi, W. O. (2020). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 1(1), 1–10
- Ramadhani et al. (2023) berjudul "Aplikasi Teknik Relaksasi Benson terhadap Pengelolaan Tekanan Darah dan Psikologis pada Lansia dengan Hipertensi". *Community Development in Health Journal*, [S.l.], p. 149-157, oct. 2023. ISSN 2987-3703. Available at: <<https://adibusada.ac.id/jurnal/index.php/CDHJ/article/view/477>>. Date accessed: 07 june 2025. doi: <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i2.477>.
- Marasabessy, et al., (2020). [Benson's Relaxation Therapy and Sleep Quality among Elderly at a Social Institution in Inakaka, Indonesia](#). : *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*. 2020; 15(2): 65-72 DOI: 10.21109/kesmas.v15i2.2562
- Khotimah, Q., A. & Prajayanti, D., E., (2024). Penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah systole pada lansia dengan hipertensi di kelurahan bejen kabupaten Karanganyar. *Jurnal medika Nusantara*. Vol. 2, No. 3 Agustus 2024. E-ISSN:2986-7061; p-ISSN:2986-7878, hal 115-134. DOI: <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1258>