

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Nilai MAP (*Mean Arterial Pressure*) pada Penderita Hipertensi : *Literature Review*

Ayu Hariyani^{1*}, Taufik Septiawan²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: ayuhariyani2323@gmail.com

Diterima:18/07/21

Revisi:28/03/22

Diterbitkan: 24/08/22

Abstrak

Tujuan : Untuk membuktikan adanya pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap MAP(*mean arterial pressur*) pada penderita Hipertensi berdasarkan *literature review*

Metode Penelitian : Pencarian jurnal menggunakan *Google Scholar*, *Science Direct*, *MEDLINE (PubMed)*, dan *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHES)* dengan tahun 2015-2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah teknik relaksasi benson “Benson's relaxation technique” AND tekanan darah rata-rata “mean arterial presure”AND hipertensi “hypertension”, sehingga didapatkan 15 jurnal untuk di *review*.

Hasil Penelitian : berdasarkan dari 15 jurnal terdapat 8 jurnal sesuai dengan variable idependen penelitian dan 7 penelitian terhadap tekanan darah pasien. Terdiri dari 1 penelitian kombinasi tentang Relaksasi Benson terhadap MAP pada penderita Hipertensi, 10 penelitian tentang slow deep breathing atau relaksasi nafas dalam terhadap MAP dan tekanan darah pada pasien hipertensi, 2 penelitian tentang murotal terhadap MAP pada pasien hipertensi, 1 penelitian tentang kombinasi meditasi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dan 1 penelitian tentang dzikir terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Semua jurnal yang digunakan nilai p value <0,05.

Manfaat: Pada penelitian ini bisa digunakan sebagai tinjauan pustaka dalam meneliti teknik relaksasi benson terdahap MAP pada pasien hipertensi

Abstract

Objective: To prove the effect of giving Benson Relaxation Technique on MAP (mean arterial pressure) in patients with hypertension based on a literature review.

Research Methods: Search journals using *Google Scholar*, *Science Direct*, *MEDLINE (PubMed)*, and *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHES)* with the years 2015-2021. The keywords used in the search were Benson's relaxation technique AND mean arterial pressure AND hypertension, resulting in 15 journals for review.

Research Results: based on 15 journals there are 8 journals according to the research independent variable and 7 studies on patient blood pressure. Consisting of 1 combination study on Benson relaxation on MAP in hypertension patients, 10 studies on slow deep breathing or deep breathing relaxation on MAP and blood pressure in hypertensive patients, 2 studies on murotal on MAP in hypertension patients, 1 study on combination meditation on blood pressure.blood pressure in hypertensive patients and 1 study on dhikr on blood pressure in hypertensive patients. All journals used p value <0.05.

benefits:In this study, it can be used as a literature review in researching Benson relaxation techniques on MAP in hypertensive patients

Kata kunci: *Relaksasi Benson, Mean Arterial Pressur, Hipertensi*

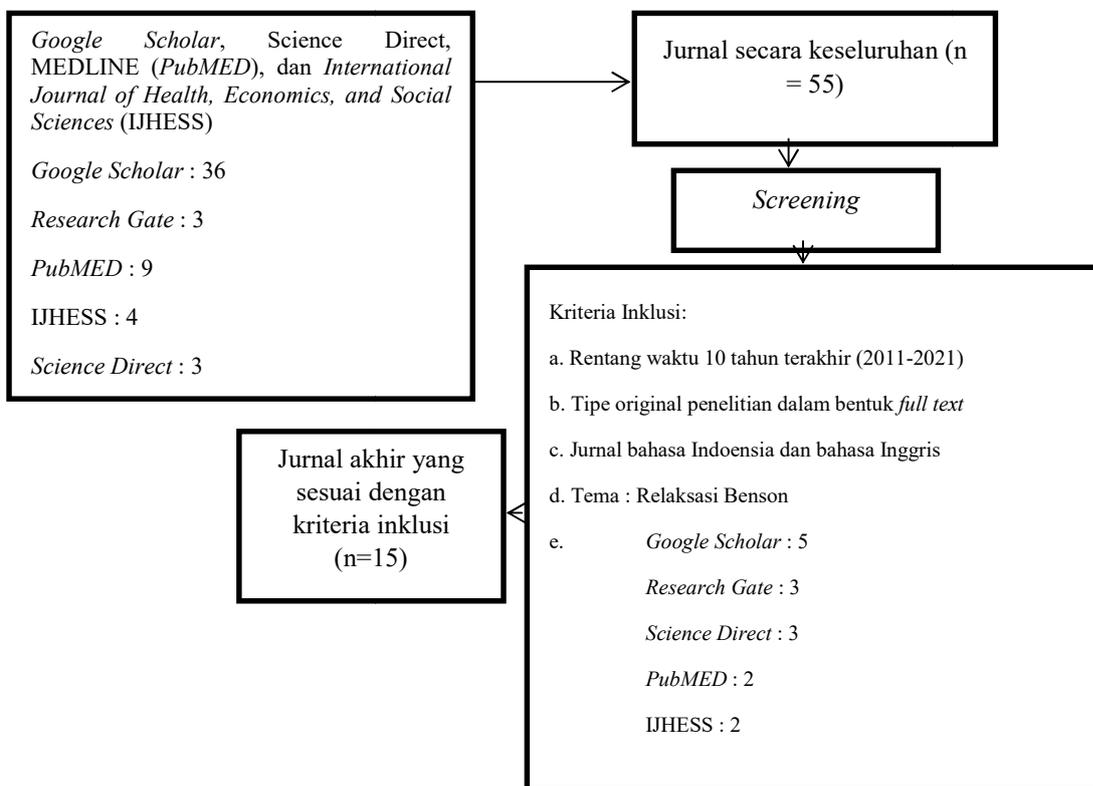
1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berbahaya karena merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler, seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Diantaranya penyakit jantung iskemik dan stroke pada tahun 2016 merupakan penyebab penyakit kardiovaskuler. Penyebab utama kematian di dunia (Tri & Arum, 2019). Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* di dalam Harmawati, 2018 ada 1,13 Miliar orang di dunia memiliki hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Menurut Riskesdas (2018) Prevalensi penderita hipertensi usia ≥ 18 tahun berkisar 13,4% pada penderita hipertensi tertinggi di sulut. Sedangkan untuk nomor 2 ada DI Yogyakarta dan Kalimantan Timur menjadi nomor 3 jumlah presentasi DI Yogyakarta sama dengan Kalimantan Timur dengan presentase $\geq 8,4\%$.

Hipertensi bisa diukur menggunakan tensi meter dan stetoskop dalam menilai angka tekanan darah pada seseorang, jika tekanan seseorang naik melebihi dari tekanan sistolik yang diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik yang diatas 90 mmHg (*Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure VII/ JNC-VII 2003* di dalam Nuraini, 2015). Dari mengukur tekanan darah tersebut bisa juga di ukur MAP (*Mean Arterial Pressure*) yang normal adalah 70-99 mmHg. Terapi non farmakologi adalah penanganan awal sebelum ditambahkan obat-obatan hipertensi. Terapi non farmakologis pada penelitian menggunakan terapi relaksasi benson adalah salah satu bagian dari terapi non farmakologi yang mengkombinasikan teknik relaksasi pernafasan dengan memasukkan faktor kepercayaan seseorang yang bisa membuat suatu lingkungan internal sehingga bisa membantu seseorang sampai di kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih panjang (*Atmojo et al., 2019*). Hasil penelitian dari *Atmojo (2019)* Di lakukannya teknik relaksasi benson akan mengaktifkan saraf parasimpatis yang menstimulasi untuk menurunkan fungsi sistem yang ditingkatkan oleh saraf simpatis dan meningkatkan semua fungsi sistem yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi benson dapat menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis yang dapat sedikit melebarkan arteri dan memperlancar peredaran darah sehingga meningkatkan pengiriman oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer yang menurunkan MAP secara bertahap akibat terjadinya hipertensi.

2. METODOLOGI

Jenis penelitian ini menggunakan *literature review* adalah sumber atau acuan yang digunakan dalam berbagai macam aktivitas di dunia pendidikan atau aktivitas lainnya (*Panwala et al., 2017*). Rancangan atau desain penelitian ini menggunakan metode *tradisional review*. Sifat pada penelitian adalah analisa deskriptif (*Siswanto, 2012*). Desain penelitian jurnal yang diambil menggunakan *Quasi-eksperimen, Randomized Clinical Trial, dan meta analisis*. Pencarian jurnal menggunakan data base *Google Scholar, Research Gate, Science Direct, MEDLINE (PubMED), dan International Journal of Health, Economics, Social Sciences (IJHES)*. Kriteria inklusi pada jurnal ini dari tahun 2011-201 dengan kata kunci dalam penelitian ini yaitu teknik relaksasi benson “*Benson relaxation technique*” AND tekanan darah rata-rata “*mean arterial pressure*” AND hipertensi “*hypertension*”. Selanjutnya dilakukan RAC (*Research Appraisal checklist*) pada jurnal. Di dalam penilaian RAC terdapat 51 kriteria yang meliputi penilaian judul, abstrak, masalah literatur, metodologi, analisis data, pembahasan dan sistematik penulisan jurnal dimana setiap kriteria memiliki skor 1 artinya kriteria tidak ditemukan di dalam jurnal sedangkan skor 6 artinya kriteria di temukan secara lengkap dan jelas di dalam jurnal. Terdapat 3 kategori berdasarkan jumlah nilai skor yaitu *Superior (205-306 Poin), Average (103-204 Poin), Below Average (0-102 Poin)* (*Virgiawan, 2020*).



Gambar 1.1 *Flow Gram*

3. HASIL DAN DISKUSI

No.	Author	Tahun	Judul	Volume, Angka	Metode (<i>Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, dan Analisis</i>)	Hasil Penelitian	Data based
1.	Imam cahyo murwidi	2019	<i>Effectiveness of Warm Water Foot Soak and Benson Relaxation Techniques Combination in Reducing Blood Pressure of Hypertensive Patients</i>		D : <i>Quasy-experiments</i> S : 30 responden V : Relaksasi benson dan rendam kaki I : Sphygmomanometer digital dan lembar observasi A : uji Wilcoxon	Dijudul jurnal tidak ada MAP tetapi di dalam pembahasan ada dibahas MAP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MAP rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi benson dan rendam kaki adalah 117.5 sedangkan MAP rata-rata sesudah diberikan relaksasi benson dan rendam kaki adalah 100.1 .dengan p=0,000. Kesimpulannya ada penurunan MAP pada pasien hipertensi	IJHES
2.	Arif Setyo Upoyo	2018	Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Mean Arterial Pressure Pasien Hipertensi Primer	No. 23	D : <i>quasy-experiments</i> S : simple random sampling dengan sampel yaitu 50 orang terdiri dari 25 orang kelompok intervensi relaksasi genggam jari dan 25 orang kelompok intervensi relaksasi nafas dalam. V : Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam I : tensimeter digital A : paired t test dan independent t test	Hasil penelitian kelompok kontrol sebelum intervensi genggam jari MAP rata-rata adalah 122,12 dengan standar deviasi 9,09. Setelah pemberian intervensi genggam jari MAP rata-rata adalah 116,96 dengan standar deviasi 9,49. Nilai P= 0,000. Sedangkan kelompok intervensi sebelum intervensi nafas dalam MAP rata-rata adalah 121,48 dengan standar deviasi 16,68. Setelah diberikan intervensi nafas dalam MAP rata-rata adalah 118,00 dengan standar deviasi 15,52. Nilai p=0,002. Kesimpulannya relaksasi genggam jari dan nafas dalam menunjukkan penurunan MAP pada pasien hipertensi.	Google Scholar
3.	Nnenna Harmo	2017	<i>Concurrence Of</i>	Vol. 4	D : <i>quasi-</i>	Hasil percobaan menunjukkan bahwa Slow	Science Direct

	nyNwo bodo		<i>Manual Auscultatory And Automatic Oscillometric Techniques On Influence Of Deep Breathing On Mean Arterial Pressure (Map)</i>	No. 11	<i>experiment</i> S : purposive sampling dengan 30 reponden V : Slow deep breathing I : : tensimeter digital A : uji Wilcoxon test	Deep Breathindnilai p=0,001 mengurangi menggunakan pengukuran Manual MAP sebesar 3,7 mmHg dibandingkan dengan istirahat. Akibatnya, pengukuran dengan Automatic MAP berkurang secara signifikan menjadi 3,4 mm Hg dengan slow deep breathingnilai p=0,001.	
4.	G. Vasuki	2017	The study of usefulness of deep breathing exercise on blood pressure in prehypertensive and hypertensive patients		D :Quasi experiment S : sampel sebanyak 60 orang yang terdiri dari kelompok kontrol dengan 30 peserta dan kelompok eksperimen dengan 30 peserta. V : slow deep breathing I : <i>Sphygmanometer automatic</i> A : Uji independent test	Pada judul penelitian tidak disebutkan MAP tapi di pembahasan jurnalnya menyangkut MAP. Hasil penelitian menunjukkan nilai MAP pada kelompok kontrol nilai MAP adalah 109.5 dengan standar deviasi 7. Sesudahnya nilai MAP kelompok kontrol adalah 106.3 dengan standar deviasi 6.8. Untuk kelompok eksperimen sebelum diberikan SDB adalah 107.5 dengan standar deviasi 10,1 sedangkan sesudah diberikan SDB adalah 94.8 dengan standar deviasi adalah 4,5. nilai value<0.05. kesimpulan bahwa SDB dapat menurunkan nilai MAP pada pasien hipertensi	<i>Research Gate</i>
5.	Yusrin Aswad dan Herman Luawo	2020	Efektifitas Terapi Slow Deep Breathing Dan Musik Relaksasi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi	Vol. 2 No. 2	D :Quasi experiment S : sampel 15 orang V : slow deep breathingdan relaksasi musik I : <i>Sphygmanometer automatic</i>	Hasil percobaan menunjukkan bahwanilai MAP sebelum diberikan SDB dan relaksasi musik adalah 116 sesudah diberikan SDB dan relaksasi music nilai MAP adalah 103. Kesimpulannya SDB dan relaksasi music signifikan menurunkan nilai MAP pvalue=0.000<0.05 pada pasien hipertensi.	<i>Science Direct</i>

					A : Uji Paired t test		
6.	Yusrin Aswad dan Suwarni Loleh	2019	<i>EFFECT OF SLOW DEEP BREATHING AND AROMA THERAPY OF LAVENDER (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA) ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN PANTI WERDHA ILOMAT A OF GORONTALO CITY</i>	Vol. 2 No. 1	D : Quasi experiment S : sampel berasal dari panti asuhan yang menderita hipertensi V : slow deep breathing dan aroma terapi I : <i>Sphygmanometer automatic</i> A : Uji Paired t test	Hasil penelitian menunjukkan nilai MAP sebelum diberikan SDB dan aroma terapi adalah 120 sedangkan setelah pemberian SDB dan aroma terapi nilai MAP adalah 108. Dengan nilai $p= 0,000 < 0,05$. Kesimpulannya SDB dan aroma terapi dapat menurunkan nilai MAP pada penderita hipertensi.	<i>Google scholar</i>
7.	Rastia Irmach atshalihah	2020	<i>Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients</i>	Vol. 3 No. 4	D : Quasi-eksperimen S : sampel 20 orang V : Murottal surah al-kahfi I : <i>Sphygmanometer automatic</i> dan MP3 Player surah Al-Kahfi A : Uji shapiro wilk dan paired t-test	Hasil penelitian menggunakan Uji paired t-test nilai MAP rata-rata sebelum diberikan murottal surah al-kahfi adalah 122,46 dengan standar deviasi 9,85. Setelah diberikan murottal surah al-kahfi nilai rata-rata MAP adalah 99,03 dengan standar deviasi 8,17. Nilai $p > 0,05$. uji shapiro wilk MAP sebelum diberikan murottal surah al-kahfi $p= 0,553$ sesudah diberikan murottal surah al-kahfi $p= 0,401$. Kesimpulan dari menggunakan uji shapiro wilk dan paired t-test adalah murottal surah al-kahfi memiliki pengaruh dan dapat menurunkan nilai MAP pada penderita	<i>Science Direct</i>

hipertensi.						
8.	Linda Rahma Fitria	2018	Pengaruh Murotal Al-Qur'an Surah Ar-rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Intradialis	D :Quasi experiment S : 18 sampel V : Murotal Al-Qur'an Surah Ar-rahman I : <i>Sphygmanometer automatic</i> dan mp3 player A : Uji Wilcoxon test	Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata MAP sebelum diberikan murotal adalah 8,50. Sesudah diberikan relaksasi murotal nilai rata-rata MAP adalah 0,00. Dengan p value= 0,000 (p<0,05) adanya penurunan MAP pada pasien hipertensi dengan diberikan nya murotal.	IJHES
9.	Dame Elysabeth	2017	<i>Slow Deep Breathing Reduces High Blood Pressure In Hypertensive Patients</i>	D :Quasi experiment S : teknik purposive sampling pada 29 responden dibagi menjadi kelompok intervensi dengan 15 responden dan kelompok kontrol sebanyak 14 responden V : slow deep breathing I : <i>Sphygmanometer automatic</i> A : Uji independent test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah pasien pada kelompok intervensi SBD secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol tekanan darah sistolik pvalue = 0,00, tekanan darah diastolik pvalue = 0,015.	<i>Research gate</i>
10.	Rudi Haryono	2020	<i>The Effect Of Meditaton And Murotal Hearing Combination Therapy On Reduction Of</i>	Vol. 7 No. 9 D : Quasi experiment S :Sampel sebanyak 30 responden dibagi menjadi 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol.	Penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi dan mendengarkan murotal tekanan darah sistolik sebesar p = 0,008, dan tekanan darah diastolik sebesar p = 0,206. menunjukkan adanya perbedaan penurunan tekanan darah dengan meditasi dan mendengarkan	<i>PubMED</i>

			<i>Stress And Blood Pressure In Hypertension</i>		V : meditasi dan mendengarkan murotal I : <i>Sphygmanometer automatic</i> A : Uji indenpenden t test	murotal.	
11.	Pius A	2017	Effectiveness of Slow Deep Breathing on Decreasing Blood Pressure in Primary Hypertension: a Randomized Controlled Trial of Patients in Atambua, East Nusa Tenggara	Vol.1 No. 2	D : <i>Randomized Clinical Trial</i> S : responden diambil secara acak dan dibagi menjadi empat kelompok: kelompok rendah garam (LS) dengan 33 orang, kelompok SDB 37 orang, kelompok kombinasi SDB-LS dengan 39 orang, dan kontrol kelompok dengan 33 orang V : slow deep breathing I : <i>Sphygmanometer automatic</i> A : Uji indenpenden t test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara penurunan tekanan darah sistolik 28,59 mmHg dan tekanan darah diastolik 16,92 mmHg pada kelompok SDB. Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik rata-rata P = 0,002 dan tekanan darah diastolik P = 0,007.	<i>Research gate</i>
12.	Septiawan Taufik	2018	Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hiperten	Vol. 6 No. 2	D : Quasy experiment S : Sampel sebanyak 39 Responden dengan menggunakan teknik random sampling V : Slow deep	Hasil penelitian setelah dilakukan latihan pernafasan lambat dan dalam selama 21 hari didapatkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik responden mengalami penurunan sebesar 0,00 (P<0.00) lokasi di kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta.	<i>Google scoler</i>

			si		breathing		
					I : <i>Sphygmanometer automatic</i>		
					A : Uji Wilcoxon test		
13.	C. U. JONES	2015	<i>Slow Breathing Training Reduces Resting Blood Pressure and the Pressure Response to Exercise in the Elderly with Hypertension</i>	Vol. 64 No. 5	D : Meta analisis S : sampel 39 orang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control dan kelompok yang tidak di berikan Slow deep training V : slow deep breathing I : tensimeter digital A : Uji independen t test	Penelitian ini menunjukkan kelompok control tekanan darah sistolik sebelum p=0,002 dan sesudah nilai p<0,001 Dan nilai tekanan darah sebelum p=0.371 dan sesudah p=0.431. Disimpulkan adanya perbedaan nilai tekanan darah pada kelompok control dan yang tidak di berikan Slow deep training. Terlihat bahwa Slow deep training dapat menurunkan nilai tekana darah pada pasien hipertensi.	<i>Google Scholar</i>
14.	Revi Neini Ikbal	2019	<i>The Effect of Slow Deep Breathing on Blood Pressure of Hypertension Patients in M. Djamil Hospital Padang 2018</i>	Vol. 4 No. 10	D : <i>quasy-experiments</i> S : 28 sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi 14 orang dan kelompok kontrol 14orang V : Slow Deep Breathing I : tensimeter digital A : Uji Wilcoxon test	Hasil penelitian kelompok intervensi nilai sebelum SDB tekanan darah sistolik rata-rata 154,05 sesudah nilainya 148,10. Untuk tekana darah diatolik rata-rata sebelum SDB adalah 92,86dan sesudah SDB 89,19. slow deep breathing terhadap sistolik tekanan darah pada kelompok intervensi dengan p = 0,01 dan diastolik p = 0,02. Dapat disimpulkan bahwa slow deep breathing dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi	<i>PubMED</i>

15.	Dian Nirmala Sari	2020	<i>Effect of Dhzikir on Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension</i>	Vol 5, No 1	D : <i>Quasi eksperimental</i> S : Populasi sasaran adalah seluruh ibu hamil dengan hipertensi. Sampel sebanyak 30 ibu hamil dengan hipertensi dipilih <i>Random sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan Setelah intervensi, tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi 136,67, SD= 6,17 lebih rendah daripada kelompok kontrol 141,33, SD= 5,16. (p= 0,006). Setelah intervensi, tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi 88,67, SD= 3,52 lebih rendah dari pada kelompok kontrol 92,00, SD= 4,41 (p=0,025) . Hasil penelitian disimpulkan Dzikir menurunkan tekanan darah pada hipertensi	<i>Google Scholar</i>
V : Dhzikir							
I :							
sphygmomanometer automatic							
A: Uji independen t test							

Pengertian dari hipertensi adalah terjadinya kenaikan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Septiawan *et al.*, 2018). Tekanan darah dalam tubuh dibagi menjadi 3 yaitu tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan tekanan darah arteri (*mean arterial pressure*). Tekanan darah arteri berhubungan erat dengan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik, karena perhitungan untuk mendapatkan nilai MAP (*mean arterial pressure*) adalah $(TDS + 2TDD)/3$ (Oliver, 2019). Pengertian dari tekanan darah rata-rata (*mean arterial pressure*) adalah kemampuan utama untuk mendorong mengalirkan darah ke jaringan seluruh tubuh (Sukarmin, 2019). Banyak terapi relaksasi yang bisa dilakukan untuk menurunkan MAP seperti terapi relaksasi benson yang merupakan gabungan dari terapi relaksasi nafas dalam dan terapi keagamaan karena adanya kata-kata yang diucapkan secara berulang. Ini sejalan dengan penelitian Imam Cahyo Murwidi, (2019) berjudul *Effectiveness of Warm Water Foot Soak and Benson Relaxation Techniques Combination in Reducing Blood Pressure of Hypertensive Patients* dengan menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang di berikan relaksasi Benson dan rendam kaki Hasil penelitian menunjukkan bahwa MAP rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi benson dan rendam kaki adalah 117.5 sedangkan MAP rata-rata sesudah diberikan relaksasi benson dan rendam kaki adalah 100.1 dengan $p=0,000$. Sehingga kesimpulannya relaksasi benson dan rendam kaki dapat menstabilkan MAP dalam tubuh pada penderita hipertensi.

Selanjutnya menurut Arif Setyo Upoyano, (2018) yang berjudul Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap *Mean Arterial Pressure* Pasien Hipertensi Primer. Karena relaksasi nafas dalam masih sama dengan teknik relaksasi benson yang menggunakan teknik pernafasan dengan Hasil penelitian kelompok sebelum intervensi genggam jari MAP rata-rata adalah 122,12 dengan standar deviasi 9,09. Setelah pemberian intervensi genggam jari MAP rata-rata adalah 116,96 dengan standar deviasi 9,49. Nilai $P= 0,000$. Sedangkan kelompok sebelum intervensi nafas dalam MAP rata-rata adalah 121,48 dengan standar deviasi 16,68. Setelah diberikan intervensi nafas dalam MAP rata-rata adalah 118,00 dengan standar deviasi 15,52. Nilai $p=0,002$. Didukung penelitian Nnenna Harmony Nwobodo tahun 2017 dengan judul *Concurrence Of Manual Auscultatory And Automatic Oscillometric Techniques On Influence Of Deep Breathing On Mean Arterial Pressure (Map)* dengan hasil penelitian *slow deep breathing* mampu secara signifikan menurunkan MAP (*mean arterial pressure*) menjadi 3,4 mm Hg dengan pernafasan dalam (semua $p; 0,001$). Didalam relaksasi benson terdapat terdapat unsur relaksasi pernafasan bisa menggunakan *slow deep breathing* dan meditasi. Seperti penelitian Yusrin Aswaddan Herman Luawo 2020 Hasil percobaan menunjukkan bahwa nilai MAP sebelum diberikan SDB dan relaksasi musik adalah 116 sesudah diberikan SDB dan relaksasi musik nilai MAP adalah 103. Kesimpulannya SDB dan relaksasi musik signifikan menurunkan nilai MAP $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ pada pasien hipertensi.

Selanjutnya penelitian Yusrin Aswad dan Suwarni Loleh 2019 Hasil penelitian menunjukkan nilai MAP sebelum diberikan SDB dan aroma terapi adalah 120 sedangkan setelah pemberian SDB dan aroma terapi nilai MAP adalah 108. Dengan nilai $p= 0,000 < 0,05$. Kesimpulannya SDB dan aroma terapi dapat menurunkan nilai MAP pada penderita hipertensi. Di dalam relaksasi benson juga terdapat unsur spiritual atau keagamaan bisa berupa murotal dan dzikir. Seperti penelitian Rastia Irmachatshalihah 2020 Hasil penelitian menggunakan Uji paired t-test nilai MAP rata-rata sebelum diberikan murotal

surah Al-Kahfi adalah 122,46 dengan standar deviasi 9,85. Setelah diberikan murotal surah Al-Kahfi nilai rata-rata MAP adalah 99,03 dengan standar deviasi 8,17. Nilai $p > 0,05$. uji shapiro wilk MAP sebelum diberikan murotal surah Al-Kahfi $p = 0,553$ sesudah diberikan murotal surah al-kahfi $p = 0,401$. Kesimpulan murotal surah al-kahf memiliki pengaruh dan dapat menurunkan nilai MAP pada penderita hipertensi.

Selanjutnya menurut [Linda Rahma Fitria tahun 2018](#) yang berjudul Pengaruh Murotal Al-Qur'an Surah Ar-rahman Terhadap Penurunan. Dengan hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata MAP sebelum diberikan murotal adalah 8,50. Sesudah diberikan relaksasi murotal nilai rata-rata MAP adalah 0,00. Dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$) adanya penurunan MAP pada pasien hipertensi dengan diberikan nya murotal. Dan dzikir menurunkan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi menurut [Dian Nirmala Sari 2020](#). Hasil Setelah intervensi, tekanan darah diastolik (rata-rata = 136,67, SD = 6,17) pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol (rata-rata = 141,33, SD = 5,16), yang merupakan statistik yang signifikan ($p = 0,006$). Setelah intervensi, tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi (rata-rata = 88,67, SD = 3,52) lebih rendah dari pada kelompok kontrol (rata-rata = 92,00, SD = 4,41) dan memiliki signifikansi statistik ($p = 0,025$). Kesimpulan nya penelitian Dzikir menurunkan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi.

Penelitian [Rudi Haryono 2020](#) Hasil dari hasil abad pertengahan dan nuansa berkurang secara signifikan dalam jumlah stres dan $P = 0$, unit darah dan tidak penting untuk $P = 0,206$ tekanan darah. Dalam eksperimen yang berbeda antara kelompok dan kelompok kontrol yang berbeda, mereka menunjukkan bahwa mereka memiliki perbedaan yang signifikan pada tingkat stres dengan nilai $p = 0,002$. Koneksi untuk mengurangi kesalahan dan mengurangi kesalahan mengurangi kekhawatiran dan tekanan darah hipertensi. Selanjutnya lagi ada penelitian [Pius A, 2017 Slow Deep Breathing \(SDB\)](#) adalah pengobatan non-obat yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada orang dengan hipertensi primer. Hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan penurunan tekanan darah sistolik antara 28,59 mmHg dengan tekanan darah diastolik 16,92 mmHg pada kelompok SDB. Analisis ANOVA menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik rata-rata (P -value = 0,002) dan tekanan darah diastolik (P -value = 0,007). Penelitian ini menyarankan penerapan tindakan nonfarmakologis, termasuk latihan SDB, untuk mengurangi prevalensi hipertensi. Ini akan meminimalkan dampak dari masalah ini. menurut peneliti Setiawan Taufik 2018 Penelitian menemukan bahwa responden dengan nilai P 0,000 mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik menggunakan uji Wilcoxon setelah dilakukan latihan slow deep breathing dalam 21 hari. Dapat disimpulkan bahwa slow deep breathing berpengaruh signifikan terhadap sistolik dan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi.

Menurut peneliti [G. Vasuki 2017](#) Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Efek menguntungkan mulai terlihat dalam 4 minggu. Dapat disimpulkan bahwa latihan nafas dalam secara teratur menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan meningkatkan aktivitas parasimpatis dan menurunkan stimulasi simpatis. Selanjutnya menurut peneliti C. U. JONES 2015 Subjek melakukan tes kekuatan genggam baling-baling selama 2 menit (30% MVC) sebelum dan sesudah latihan, serta mengukur tekanan darah dan detak jantung (HR) sebelum kontraksi, pada akhir pemulihan, dan 2 menit setelah pemulihan. Seperti disebutkan sebelumnya, sistolik istirahat (nyeri punggung bawah) dan detak jantung menurun setelah berolahraga. Setelah berolahraga, respons penguatan terhadap gerakan lengan berkurang, dan nyeri punggung serta detak jantung pulih lebih cepat daripada sebelum berolahraga. Tidak ada perubahan dalam kontrol dan tidak ada perbedaan antara grup yang dibongkar dan yang dimuat. Ketika kedua kelompok latihan digabungkan, respon lumbal pasca latihan terhadap latihan menggenggam menurun 10 mmHg (95% CI: 7,13) dan detak jantung menurun 5 bpm (CI pada 95%: 4,6), keduanya kalah $p < 0,05$. Hasil ini konsisten dengan pelatihan penerapan termodinamika yang memodifikasi mekanisme sentral yang mengatur fungsi kardiovaskular. Kemudian, menurut peneliti Revi Neini Ikbal 2019 Hasil penelitian kelompok intervensi nilai sebelum SDB tekanan darah sistolik rata-rata 154,05 sesudah nilainya 148,10. Untuk tekanan darah diastolik rata-rata sebelum SDB adalah 92,86 dan sesudah SDB 89,19. slow deep breathing terhadap sistolik tekanan darah pada kelompok intervensi dengan $p = 0,01$ dan diastolik $p = 0,02$. Dapat disimpulkan bahwa slow deep breathing dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dan terakhir menurut [Dian Nirmala Sari 2020](#) Hasil Setelah intervensi, tekanan darah diastolik (rata-rata = 136,67, SD = 6,17) pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol (rata-rata = 141,33, SD = 5,16), yang merupakan statistik yang signifikan ($p = 0,006$). Setelah intervensi, tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi (rata-rata = 88,67, SD = 3,52) lebih rendah dari pada kelompok kontrol (rata-rata = 92,00, SD = 4,41) dan memiliki signifikansi statistik ($p = 0,025$).

Berdasarkan pemaparan di atas teknik relaksasi benson kombinasi efektif menurunkan *mean arterial pressure* atau MAP pada pasien hipertensi. Didalam teknik relaksasi benson ada unsur relaksasi pernafasan dan unsur keagamaan atau spiritualitas. Pada unsur relaksasi pernafasan bisa di gunakan meditasi, relaksasi nafas dalam, dan slow deep breathing karena sama-sama menggunakan relaksasi pernafasan seperti relaksasi benson. Sedangkan unsur keagamaan atau spiritualnya berupa murotal dan dzikir karena didalam relaksasi benson ada kata-kata berulang yang diucapkan sehingga responden menjadi rileks dan tenang.

4. KESIMPULAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya mendapatkan 8 jurnal yang terkait yang sesuai dengan judul penelitian yang menyangkut MAP pada pasien hipertensi dan 7 jurnal tentang tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi karena tekanan darah masih berhubungan erat dengan MAP yang mana masih sama-sama tekanan darah di tubuh manusia pada penelitian ini. Kesimpulan penelitian ini bahwa metode relaksasi Benson dapat mempengaruhi

MAP (*mean arterial pressure*) pada pasien hipertensi. Sedangkan jurnal yang membahas tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi karena tekanan darah masih berhubungan erat dengan MAP yang mana masih sama-sama tekanan darah di tubuh manusia. Dalam melakukan teknik relaksasi benson mudah di lakukan, tidak menimbulkan efek samping dan murah dilakukan untuk pasien hipertensi. Di dalam teknik relaksasi benson terdapat 2 unsur yaitu unsur relaksasi pernafasan dan unsur keagamaan atau spiritualitas. Pada unsur relaksasi pernafasa peneliti menggunakan slow deep breathing dan meditasi. Sedangkan unsur keagamaan peneliti menggunakan murotal al-qur'an dan dzikir karena disesuaikan dengan agama peneliti.

SARAN DAN REKOMENDASI

Saran pada penelitian selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang relaksasi benson terhadap MAP pada pasien hipertensi

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya berterimakasih kepada dosen pembimbing Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) yang telah mendukung dalam menyelesaikan skripsi dan penerbitan.

REFERENSI

- 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), 641–650. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Aswad, Y., Kes, M., Luawo, H., Kep, S., Kep, M., Gorontalo, P., Gorontalo, K., Gorontalo, P., & Keperawatan, J. (2020). *Efektifitas Terapi Slow Deep Breathing Dan Musik Hipertensi*. 2(2).
- Aswad, Y., & Loleh, S. (n.d.). *Effect Of Slow Deep Breathing And Aromatherapy Of Lavender (Lavandula Angustifolia) On Blood Pressure In Hypertension Patients In Panti Werdha*.
- Dian Nirmala Sari, Masrifan Djamil, A. S. (2020). Effect of Dhikr on Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension. *Indonesian Journal of Medicine*, 5(1), 87–94. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2020.05.01.12>
- Fitria, L. R. (2018). *Pengaruh Murotal Al-Qur'an Surah Ar-rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Intradiagnosis*.
- G, D. V., & L.M, D. S. (2017). The Study of Usefulness of Deep Breathing Exercise (Non Pharmacological Adjunct) on Blood Pressure in Hypertensive Patients. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 16(02), 59–62. <https://doi.org/10.9790/0853-1602045962>
- Harmony, N. (2017). *Concurrence Of Manual Auscultatory And Automatic*. 04(11), 1–11.
- Haryono, R., . T., & . S. (2020). The effect of meditation and murotal hearing combination therapy on reduction of stress and blood pressure in hypertension. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(9), 3343. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20203890>
- Harmawati, Ningsih, A. G., & Yulia, D. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah (Zingiber Officinale Rosc.Var.Rubrum) Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 12 Sungai Penuh Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(1), 25–34. <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>
- Irmachatshalihah, R., & Armiyati, Y. (2019). *Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients*. 18. <https://doi.org/10.26714/mki.2.3.2019.97-104>
- Jones, C. U., Sangthong, B., Pachirat, O., & Jones, D. A. (2015). Slow breathing training reduces resting blood pressure and the pressure responses to exercise. *Physiological Research*, 64(5), 673–682. <https://doi.org/10.33549/physiolres.932950>
- Murwidi, I. C., & Abdullah, F. (2019). *Effectiveness of Warm Water Foot Soak and Benson Relaxation Techniques Combination in Reducing Blood Pressure of Hypertensive Patients*. 1, 35–41.
- Neini Ikbal, R., & Permata Sari, R. (2019). The Effect of Slow Deep Breathing on Blood Pressure of Hypertension Patients in M. Djamil Hospital Padang 2018. *KnE Life Sciences*, 4(10), 206. <https://doi.org/10.18502/kl.v4i10.3845>

- Oliver, J. (2019). Mean Arterial Pressure (MAP). *Hilos Tensados*, 1, 1–476.
- Panwala, T., Rajdev, S., Mulla, S., Pérez Rodríguez, N. M., Galloway, R. L., Blau, D. M., Traxler, R., Bhatnagar, J., Zaki, S. R., Rivera, A., Torres, J. V., Noyd, D., Santiago-Albizu, X. E., García, B. R., Tomashek, K. M., Bower, W. A., Sharp, T. M., Technologique, E., Mwachui, M. A., ... Levett, P. N. (2017). Literasi abu-abu dalam perpustakaan. *PLoS Neglected Tropical Diseases*, 9(5), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607><https://doi.org/10.1016/j.ijisu.2020.02.034><https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228><https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773><https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011>
- Pius A. L. Berek. (2017). Effectiveness of Slow Deep Breathing on Decreasing Blood Pressure in Primary Hypertension: a Randomized Controlled Trial of Patients in Atambua, East Nusa Tenggara. *MATTER: International Journal of Science and Technology*, 1(2), 01–14. <https://doi.org/10.20319/mijst.2015.12.0114>
- Septiawan, T., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 111–118. <http://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/171>
- Siswanto, S. (2012). Systematic Review Sebagai Metode Penelitian Untuk Mensintesis Hasil-Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(4). <https://doi.org/10.22435/bpsk.v13i4>
- Sukarmin, R. H. (2019). *Universitas Muhammadiyah Purworejo Pengaruh Healing Touch Terhadap Mean Arterial Pressure (Map) Pasien Hipertensi The Effect Of Healing Touch On Mean Arterial Pressure (Map) The 9 th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Purworej.*
- Umam, E. R., Sulistyono, A., & Yunitasari, E. (2020). *The Effect of a Combination of Autogenic and Benson Relaxation on Sleep Quality among Pregnant Women with Hypertension*. 3(4), 501–506.
- Upoyo, A. S., & Taufik, A. (2018). *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Mean Arterial Pressure Pasien Hipertensi Primer*. 23, 218–226.
- Virgiawan, G. A. (2020). Pengaruh Deep Breathing Exercise Pada Tingkat Dyspnea Dan Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure: Literature Riview. *Akrab Juara*, 5(1), 43–54. <Http://Www.Akrabjuara.Com/Index.Php/Akrabjuara/Article/View/919>
- Tri, Y., & Arum, G. (2019). *Higeia Journal Of Public Health*. 3(3), 345–356.