

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review

Alfianisa Sholeha^{1*}, Taufik Septiawan²

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

*Kontak Email: nisastikes@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:15/10/21

Diterbitkan: 24/08/22

Abstrak

Tujuan studi: Untuk membuktikan bahwa terdapat Pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi berdasarkan *literature review*

Metodologi: Pencarian jurnal menggunakan Google Scholar, , *IJM, IJNHS, KnE Life Sciences Journal, Pubmed* dengan tahun 2015-2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah Relaksasi Benson "Benson Relaxation", Tekanan Darah "Blood Pressure", Hipertensi Hypertension, sehingga didapatkan 19 jurnal untuk di *review*.

Hasil: Didapatkan 8 penelitian tentang Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi, 6 penelitian tentang Relaksasi Nafas Dalam dengan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi, 2 penelitian tentang kombinasi Relaksasi Benson dan (pijat refleksi dan rendam kaki) pada penderita hipertensi, serta 3 penelitian tentang Relaksasi keagamaan (Dzikir, Murottal, Meditasi Berdo'a) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang keseluruhan *literature review* menunjukkan bahwa Relaksasi Benson berpengaruh dapat membantu mengurangi Tekanan darah penderita Hipertensi.

Manfaat: Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tinjauan Pustaka bagi peneliti selanjutnya dalam pengaruh Teknik relaksasi benson.

Abstract

Purpose of Study: To prove that there is an effect of giving the Benson Relaxation Technique on blood pressure in patients with hypertension based on a literature review

Methodology: Journal search using Google Scholar, , *IJM, IJNHS, KnE Life Sciences Journal, Pubmed* with years 2015-2021. The keywords used in the search were Benson Relaxation "Benson Relaxation", Blood Pressure "Blood Pressure", Hypertension Hypertension, so that 19 journals were obtained for review. **Results:** Write only main results in few words. No discussion or explanation.

Result : There were 8 studies on Benson Relaxation on Blood Pressure in patients with hypertension, 6 studies on Deep Breathing Relaxation with Blood Pressure in patients with hypertension, 2 studies on the combination of Benson Relaxation and (reflexology massage and foot soak) in hypertension patients, and 3 studies on religious relaxation. (Dhikr, Murottal, Meditation Pray) on blood pressure in patients with hypertension, the whole literature review shows that Benson Relaxation can help reduce blood pressure in patients with hypertension.

Applications: It is hoped that this research can be a literature review for further researchers in the influence of the Benson relaxation technique.

Kata kunci: *Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Hipertensi*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah lebih tinggi dari normal akibat meningkatnya morbiditas (penyakit) dan mortalitas (kematian).(Atmojo *et al.*, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit jantung yang paling umum. Hipertensi merupakan faktor risiko utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia, mempengaruhi sekitar 1,4 miliar orang dewasa di seluruh dunia dan menyebabkan lebih dari 10 juta kematian setiap tahun. (Mills, et al 2016). (Fadlilah, Hamdani Rahil and Lanni, 2020). Jumlah penderita dengan hipertensi di seluruh dunia semakin meningkat dari tahun ke tahun, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar penderita hipertensi, dan 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi setiap tahunnya (WHO, 2015).(Purwono *et al.*, 2020). Menurut hasil dari pengukuran tekanan darah, perkiraan hipertensi di Indonesia pada tahun 2007 sebesar 31,7%. Berdasarkan provinsi, Kalimantan Selatan (39,6%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%) dan Bali (19,9%) memiliki prevalensi hipertensi tertinggi. Sedangkan

dibandingkan dengan tahun 2013, mengalami penurunan sebesar 5,9% (dari 31,7% menjadi 25,8%) (Kementerian Kesehatan, 2014). (Atmojo *et al.*, 2019). Pada provinsi Kalimantan Timur, Prevalensi penyakit hipertensi pada umur ≥ 18 di Kalimantan Timur sebesar 29,6% atau tertinggi ketiga di Indonesia. Prevalensi penyakit hipertensi di Kalimantan Timur pada umur ≥ 18 tahun tertinggi ada di kabupaten Kutai Kartanegara sebesar 33,8%, kabupaten Paser 32,1% dan di kota Samarinda 30,8% (Dinkes Kota Samarinda 2016). (Yofita Indah Lestari*, 2019)

Tekanan darah merupakan faktor terpenting dalam sistem peredaran darah. Tidak semua tekanan darah berada dalam kisaran normal, sehingga menyebabkan tekanan darah tidak normal, seperti tekanan darah tinggi dan tekanan darah rendah. (Fitriani & Nilamsari, 2017). Tekanan darah adalah tekanan darah yang mengalir melalui arteri. Ketika jantung dalam keadaan istirahat (duduk atau berbaring), umumnya jantung berdenyut 60 sampai 70 kali per menit dan darah dipompa melalui arteri. Ketika tekanan darah tertinggi terjadi ketika jantung berdetak atau berkontraksi, pemompaan darah disebut tekanan darah sistolik. Tekanan darah turun ketika jantung berelaksasi di antara denyut nadi. Ini disebut tekanan darah diastolik. (Fitriani and Nilamsari, 2017).

Gangguan tekanan darah seperti hipertensi dan hipotensi akan berdampak dan bisa berbahaya pada tubuh seseorang. Hipertensi salah satu penyakit jantung yang umum terjadi. Pada saat ini peningkatan tekanan darah diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko yang paling penting bagi penyakit jantung. Hipertensi yang berkelanjutan dapat mengganggu aliran darah di ginjal, jantung dan otak. Hal ini berdampak pada peningkatan terjadinya gagal ginjal, penyakit jantung koroner, stroke dan demensia. Perlunya perhatian akan hipertensi dan diagnosis nya serta pengontrolan tekanan darah dengan terapi yang tepat merupakan faktor kritis untuk mengurangi tingkat kematian dan keparahan dari kardiovaskuler (Fadlilah, Hamdani Rahil and Lanni, 2020). Perubahan gaya hidup (penurunan berat badan, olahraga, dan pembatasan asupan natrium) dan intervensi fisik dan mental setidaknya sama efektifnya dengan obat-obatan dan biasanya tidak memiliki efek samping (Atmojo *et al.*, 2019). Saat ini telah banyak dilakukan penelitian nonfarmakologi untuk mengontrol tekanan darah tinggi, salah satunya melalui penggunaan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah tinggi adalah metode relaksasi Benson. (Dalimartha, 2008).

Terapi Relaksasi Benson adalah terapi non-obat yang menggunakan metode relaksasi pernapasan untuk mengurangi stres dengan menambahkan faktor keyakinan pasien, sehingga orang yang mengalaminya dapat beradaptasi dan mengelola stres yang dialaminya. Terapi ini dilakukan melalui teknik latihan pernapasan dan spiritual (religius). Relaksasi ini akan menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, yang pada gilirannya dapat memperluas arteri dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan suplai oksigen ke semua jaringan, terutama jaringan perifer yang dapat menurunkan tekanan akibat hipertensi. (Ratnawati and Aswad, 2019).

2. METODOLOGI

Penelitian yang digunakan merupakan penelitian Deskriptif yang menggunakan desain penelitian Pra- Eksperimental, Quasi Eksperimental, dan Randomized controlled trial. Pencarian artikel jurnal *literatur* dengan menggunakan sistem pencarian yang berada di *Google Scholar, IJM, IJNHS, Pubmed, KnE Life Sciences Jurnal* dengan memakai kata kunci “*Relaksasi Benson*” (*Benson Relaxation*), “*Tekanan Darah*” (*Blood Pressure*), terdapat 55 jurnal penelitian dan kemudian di *screening* berdasarkan kriteria inklusi yaitu rentang waktu jurnal 6 tahun terakhir (2015-2021),

Table 1 Kriteria inklusi dan eksklusi

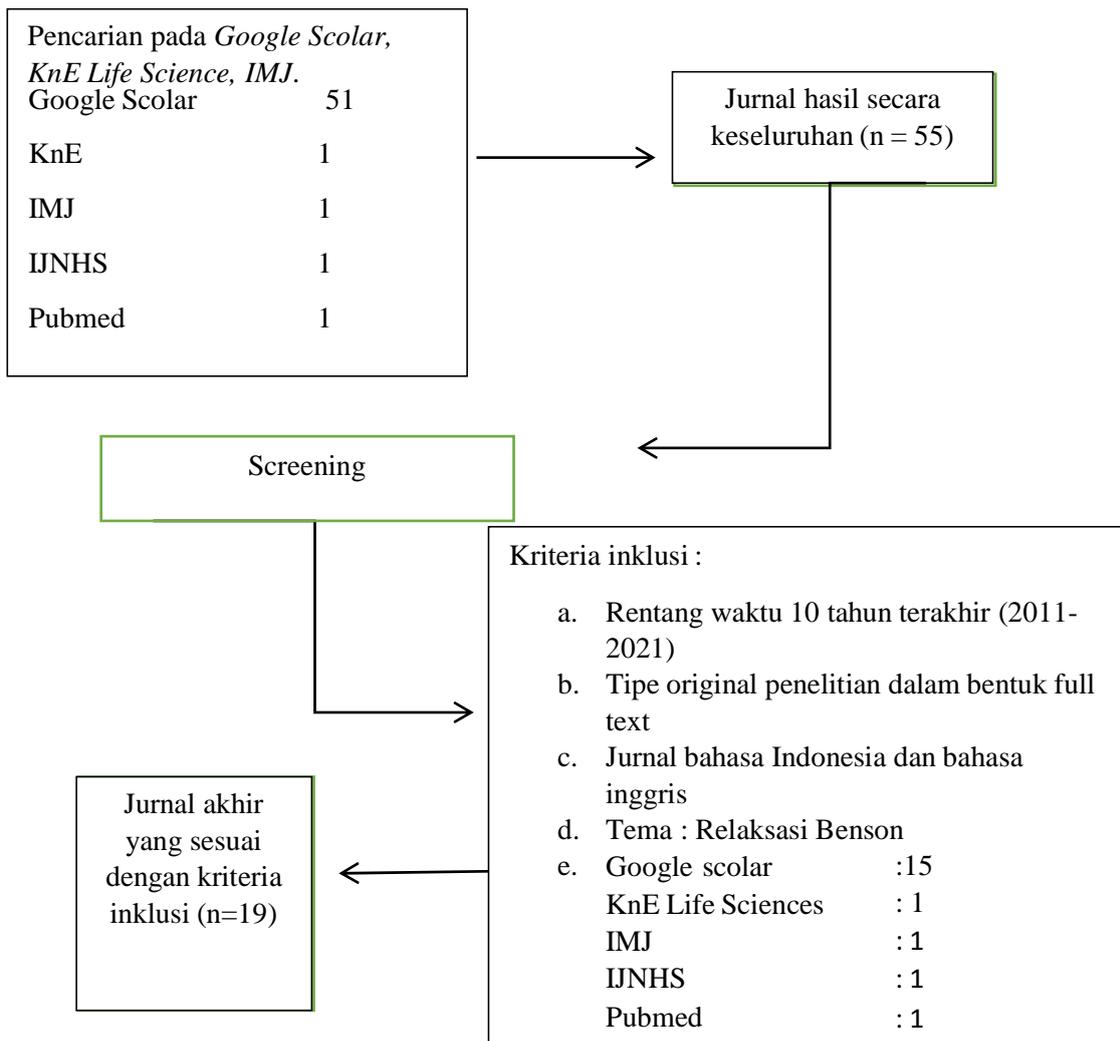
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Pasien yang mengalami Hipertensi	Pasien yang mengalami hipertensi dengan komplikasi
Intervention	Teknik relaksasi benson atau yang sejenis Relaksasi nafas dalam (Slow Deep breathing), dzikir, murottal, meditasi berdoa	Teknik dengan senyuan langsung, Massage, Relaksasi Genggam Jari, bau bauan (aroma terapi), penusukan jarum (akupunktur)
Out Comes	Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap nilai Tekanan Darah pada penderita hipertensi	Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap nilai MAP, nilai kualitas tidur dan nilai stress pada penderita hipertensi
<i>Study design and research type use Pra eksperimen, Quasi eksperimen, and randomized controlled trial</i>		
Tahun publikasi	Setelah 2015-2021	Sebelum 2015-2021

Bahasa Indonesia dan Inggris

Bahasa China dan bahasa Jepang

Setelah mendapatkan jurnal dan telah di screening, akan dilakukan penyeleksian data dengan menggunakan RAC (*Research Appraisal Checklist*) pada jurnal. RAC dibuat agar dapat melakukan penilaian terhadap penulisan penelitian kuantitatif secara cermat dan sistematis. Di dalam penilaian RAC ada terdapat 55 kriteria yang mencakup penilaian judul, abstrak, masalah literatur, metodologi, analisis data, pembahasan dan sistematik penulisan jurnal dimana setiap kriteria memiliki skor tersendiri.

Pada setiap kriteria memiliki rentang nilai skor 1 – 6. Skor 1 diartikan bahwa kriteria tidak bisa ditemukan di dalam artikel sedangkan skor 6 diartikan bahwa kriteria ditemukan secara lengkap dan jelas di dalam artikel. Terdapat 3 kategori berdasarkan jumlah nilai skor yaitu *Superior (205 – 306 Point)*, *Average (103 – 204 Point)*, dan *Below Average (0 – 102 Point)*.



Gambar 1 *Flow Gram*

3. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian jurnal yang telah di telaah sebagai berikut

Tabel 1. Analisis Data

No	Author	Thn	Judul	Volume , Angka	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Data Based
1	Joko Tri Atmojo	2019	Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Vol 8, No 1,	D : <i>Pra-experimental</i> S : <i>purposive sampling</i> dengan 30 responden V : Efektifitas Terapi Relaksasi Benson, Tekanan darah I : <i>spigmomanometer</i> A : <i>Paired t-test examination</i>	Hasil pada penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan terapi relaksasi benson Rerata tekanan darah sistolik yaitu 149,93, dan Rerata tekanan darah diastolik 89,33. Kemudian setelah diberikannya terapi relaksasi benson didapatkan Rerata tekanan darah sistolik sebesar 138,97 dan Rerata tekanan darah diastolik sebesar 84,07. Sehingga penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan pada kelompok intervensi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan pada kelompok kontrol $p = 0,014$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Unggahan.	Google Scholar
2	Siti Juwariyah	2018	Effectiveness Of Benson Relaxation On Reduction Of Blood Pressure Elderly Hypertension In Puskesmas Krobakan Semarang	Volume 10, No 1	D : <i>Quasy Experiment</i> S : <i>Total sampling</i> dengan 25 responden V : Efektifitas Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Hipertensi I : Pengumpulan data menggunakan Observasi dan alat spigmomanometer digital (omron), standar operasional prosedur A : Uji Wilcoxon	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat efek relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi lansia dengan nilai P signifikan $< 0,05$ dari 0,001.	Google Scholar
3	Febriyanti	2021	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi	Vol. 15 No.01	D : Randomized controlled trial S : sampel sebanyak 15 responden dengan <i>Purposive Sampling</i> V : Pengaruh Terapi Relaksasi Benson, Dengan Hipertensi I : Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu	Hasil pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan relaksasi benson, nilai $p = 0,009$. Relaksasi benson dapat menghambat hormone vasokonstriktor. Hasil penelitian disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan $p 0,00$.	Google Scholar

Tensi meter

A : Uji *paired samples t test*.

4	Ratnawati	2019	Efektifitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Vol. 1, No. 1	D : Quasi Experiment S : sebanyak 48 responden, <i>purposive sampling</i> V : Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah, hipertensi I : Intrumen yaitu lembar observasi, <i>Standart Operating Procedure</i> (SOP), dan <i>sphygmomanometer</i> A : Uji Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Benson memiliki efek hipotensi pada pasien hipertensi yang nilai tekanan darah sistoliknya p Value 0,000<0,000. 0,005 dan pada nilai tekanan darah diastolik pValue adalah 0,000 & It; 0,005. Pada Pijat Refleksi terdapat efek yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi Tekanan darah sistolik pValue 0,000 & It;0,005 dan pada tekanan darah diastolik p Value 0,000 <0,005. Hasil penelitian Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas terapi refleks dan terapi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas hulontaloangi.	Google Scholar
5	Tiurmaida Simandala hi	2019	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Vol 4, No 3	D : <i>Quasy Exsperiment</i> S : Teknik <i>accidental sampling</i> sebanyak 16 responden V: Relaksasi Benson, Tekanan Darah pada Hipertensi I : intrumen yang digunakan yaitu alat tensimeter air raksa, stetoscope dan lembar pencatatan hasil pengukuran tekanan darah. A : <i>t-test Independent</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata rata tekanan darah kelompok kontrol adalah 162,13 tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik 112,88, selanjutnya diukur tekanan darah sistolik 140,50 dan tekanan darah diastolik 87,00. Pada kelompok intervensi : tekanan darah sistolik 163,50 dan tekanan darah diastolik 113,50 sebelum tes, dan tekanan darah sistolik 131,50 dan tekanan darah diastolik 78,63 sesudah tes. Hasil menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Nilai p kelompok kontrol sebesar 0,026 dan pada nilai p kelompok intervensi yaitu 0,023.	Google Scholar
6	Yaumil Khaeria	2019	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Social Tresna Werdha	Vol 6, No 2	D : <i>Quasi Eksperimetal</i> S : total sampling dengan 14 responden V :Terapi relaksasi benson, tekanan darah, hipertensi I : lembar observasi tekanan darah lansia dan <i>Spygmomanometer</i> A : <i>Paired T-test</i> dan uji <i>Mann Whitney</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh terapi relaksasi Benson berdampak signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi (tekanan darah sistolik p = 0,000, tekanan darah diastolik p = 0,004). Pada kelompok kontrol, tidak ada perubahan tekanan darah (sistolik dan diastolik p = 0,069, p = 0,016). Kesimpulan penelitian ini adalah terapi relaksasi Benson berpengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi pada Tresna Werdha Minaula Kendar	

7	Darmawan	2015	Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Denpasar Timur Li Tahun 2014	Vol 3, No 1	<p>D : Pre Eksperimen</p> <p>S : 30 responden dengan menggunakan <i>Purpose sampling</i></p> <p>V : Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Hipertensi</p> <p>I : Alat yang digunakan adalah spigmomanometer air raksa dengan merek Riester dan stetoskop merek Riester.</p> <p>A : Uji wilcoxon</p>	Uji pada penelitian ini terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan sebelum dan setelah relaksasi Benson pada pasien hipertensi, $p=0,000$, dan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi mengalami penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Denpasar timur li	Coping
8	Sukarmin	2015	Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Kudus	Vol 6, No 3	<p>D : <i>Quasy Eksperimen</i></p> <p>S : 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok dengan sampel berpasangan.</p> <p>V : Relaksasi benson, tekanan darah, hipertensi</p> <p>I : spigmomanometer dan stetoskop</p> <p>A : Uji <i>Paired t test</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki efek relaksasi benson yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik (tekanan darah sistolik 0,027 , tekanan darah diastolik 0,041). orang dalam kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik (tekanan darah sistolik p: 0,69, tekanan darah diastolik p: 0126). Studi juga menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing adalah dan (tekanan darah sistolik p: 0,511, tekanan darah diastolik p: 0,426).</p> <p>Hasil menyimpulkan bahwa rerata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi memiliki perbedaan yang signifikan. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok control dan kelompok intervensi.</p>	Google Scholar
9	Novia Ervadanti	2019	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi	Vol 6, No 1	<p>D : Quasy Eksperimen</p> <p>S : Responden sebanyak 30 orang dengan menggunakan <i>Purposive sampling</i></p> <p>V : Teknik Relaksasi Bneson, Tekanan Darah, Hipertensi</p> <p>I : Instrumen penelitian menggunakan tensimeter</p>	<p>Hasil uji statistik sistolik dan diastolik tekanan darah dependen t-test pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi (p value) $0,000 < 0,000$. (0,05), hasil ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Artinya terdapat selisih antara pre-test dan post-test sebesar. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata pre-test tekanan darah sistolik kelompok eksperimen adalah 156,80 mmHg, dan</p>	Google Scholar

				digital dan lembar observasi	A : Uji dependen t test	tekanan setelah tes sistolik adalah 143,20 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik pra pengukuran kelompok eksperimen adalah 90,67 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolik pasca pengukuran adalah 89,73 mmHg.	
						Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson berpengaruh terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di wilayah kerja lansia Posyandu Rintis Pekanbaru.	
10	Imam Cahyo Murwidi	2019	<i>Effectiveness of Warm Water Foot Soak and Benson Relaxation Techniques Combination in Reducing Blood Pressure of Hypertensive Patients</i>	Vol 1, No 1	D : <i>Quasy Eksperiment</i> S: <i>Purposive sampling</i> dengan 30 orang. V : Rendam Kaki Air Hangat dan Teknik Relaksasi Benson mengurangi Tekanan Darah, Hipertensi I : Instrument dengan teknik pengumpulan data dan Spigmomanometer A : Uji tes <i>Wilcoxon</i>	Hasil Penelitian Menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara pra (95,10±9,65mmHg) dan pos (90,00±9,47 mmHg) rata-rata tekanan darah diastolik, nilai p adalah 0,003, <i>post diastolic blood pressure mean</i> pada 30 menit pertama adalah 86.00±7.70 mmHg (p=0.000), kedua 30 menit adalah 86.73±7.06 mmHg (p=0.0.000), 30 menit ketiga adalah 84,40±5,64 mmHg(p=0,000) dan keempat 30 menit adalah 83,47±5,38 (p=0,000).	Google Scholar
11	Rezkiyah Hoesny	2019	<i>The Effect of Deep Breathing Therapy on the Blood Pressure of Hypertension Patients in Health Centre</i>	Vol.3 No. 3	D : <i>Quasi Eksperiment</i> S : Jumlah sampel adalah subjek yang mengacu pada 22 orang yang terpilih menggunakan teknik <i>Accidental Sampling</i> V : Relaksasi Nafas Dalam pada Tekanan Darah dengan Hipertensi I : Pengumpulan data menggunakan lembar pengamatan dan tensimeter digital A : uji <i>paired sample t test</i>	Hasil didapatkan nilai rata rata dengan tekanan darah systolic sebelum terapi pernapasan dalam mendapatkan nilai probabilitas 0,000 yang menunjukkan 0,000 <0,05 dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum terapi pernapasan dalam mendapatkan nilai probabilitas 0,000 yang menunjukkan 0,000 <0,05. Hasil penelitian disimpulkan bahwa baahwaada efek terapi napas dalam pada tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wara	Google Scholar
12	Melkias Dikson	2021	<i>Effect of Praying</i>	Vol 4, No 1	D : <i>Quasi Eksperiment</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes <i>Wilcoxon</i> memiliki	Google Scolar

			<i>Meditation: "God in a breath" on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients</i>		<p>S : <i>Simple random sampling</i> dengan 82 responden</p> <p>V : Tuhan dalam nafas, Mengurangi Tekanan darah, Hipertensi</p> <p>I : Observasi, wawancara dan sphygmomanometer</p> <p>A : Analisis menggunakan univariat dengan frekuensi dan persentase, bivariat menggunakan tes <i>Wilcoxon</i>, dan tes perbedaan statistik (tes <i>Mann-Whitney</i>).</p>	<p>efek yang signifikan pada Meditasi Berdoa: intervensi "God In A Breath" pada tekanan darah dengan nilai $p < 0,000 (<0,05)$. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. $p < 0,000 (<0,05)$. Hasil penelitian disimpulkan Meditasi doa memiliki efek menurunkan tekanan darah sehingga dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan oleh perawat dan dapat dilanjutkan oleh pasien hipertensi secara mandiri.</p>	
13	Rahmatul Fitriyah	2019	<i>Deep Breathing Relaxation for Decreasing Blood Pressure in People with Hypertension</i>	Vol 14, No 3	<p>D : <i>Pre Eksperiment</i></p> <p>S : <i>Purpose Sampling</i> dengan 30 responden</p> <p>V : Relaksasi Nafas Dalam, Tekanan Darah</p> <p>I : Instrumen diukur dengan sphygmomanometer standar.</p> <p>A : <i>Uji paired t test</i></p>	<p>Hasil penelitian mayoritas ada penurunan tekanan darah setelah relaksasi nafas dalam. Sebelum melakukan latihan relaksasi napas, sebagian besar responden adalah hipertensi tingkat I. Meskipun demikian, setelah relaksasi napas dalam telah dieksekusi, sebagian besar menemukan bahwa tekanan darah mereka menurun meskipun beberapa responden berada di tingkat hipertensi 2 dengan tekanan darah yang stabil. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada perbedaan pasien hipertensi sebelum dan setelah diberikan relaksasi nafas dalam. Beberapa poin yang mempengaruhi penurunan tekanan darah setelah menerapkan relaksasi nafas dalam seperti stres, rokok dll.</p>	Google Scholar
14	Revi Neini Ikkal	2019	<i>The Effect of Slow Deep Breathing on Blood Pressure of Hypertension Patients in M. Djamil Hospital Padang 2018</i>	Volume 4, No 10	<p>D : <i>Quasi Eksperiment</i></p> <p>S : <i>Purpose Sampling</i> dengan 28 responden</p> <p>V : Nafas Dalam, Tekanan Darah Pada Hipertensi</p> <p>I : <i>Tensimeter mercury, electrocardiogram (EKG), ECG paper, stopwatch, pena, notebook, observation sheet</i></p> <p>A : <i>Tes Wilcoxon</i></p>	<p>Hasil penelitian didapatkan efek pernapasan dalam yang lambat pada tekanan darah systolik dalam kelompok intervensi dengan $p = 0,01$ dan diastolik $p = 0,02$ dan tidak ada efek pernapasan dalam yang lambat pada tekanan darah systolik dalam kelompok kontrol dengan $p = 0,107$ dan diastolik $p = 0,157$.</p>	<i>KnE Life Sciences</i>
15	Santi Wahyuni	2021	<i>Effect of Murottal Therapy on Blood Pressure</i>	Volume 4, No 1	<p>D : <i>Quasi-experimental</i></p> <p>S : sebanyak 27 responden dengan kriteria inklusi</p>	<p>Hasil penelitian terdapat perbedaan Tekanan Darah sistolik dan diastolik pada kelompok 1, 2, dan 3 sebelum dan sesudah</p>	Google Scholar

of Pregnant Women with Hypertension

yaitu muslim dengan form responden dan dibagi menjadi 3 kelompok. Responden diukur BP sebelum intervensi terapi murottal (pretest).
V : Terapi Murottal, Tekanan Darah, Hipertensi
I :
Terapi murottal menggunakan speaker mini nirkabel portabel (kotak musik) dan Toshiba berkapasitas 4 Gb Kartu memori MicroSDHC merk (MMC) berisi file murottal QS Maryam versi A, B dan C. serta Murottal tempo sedang.

terapi murottal versi A, B, C, serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara Tekanan Darah sistolik dan diastolik antara ketiga kelompok.

Hasil penelitian disimpulkan, ketiga jenis terapi murottal yang ini dilakukan memiliki efek yang sama dalam menurunkan Tekanan Darah sistolik dan diastolik. Ini menunjukkan bahwa setiap jenis terapi murottal memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah.

A: Tes Shapiro-Wilk

16	Novriani Husna	2020	<i>The Effect Of Slow Deep Breathing Exercise On Blood Pressure Elderly In Pstw Sabai Nan Aluih, Sicincin Padang Pariaman, 2020</i>	Volume 1, No 1	D : <i>Quasi Eksperiment</i> S : <i>Total Sampling</i> dengan 21 responen V : Relaksasi Nafas Dalam Tekanan Darah I : Pendataan dilakukan dengan responden mengisi lembar kuesioner dan alat spygmomanometer A: Paired Sample T Test (T Dependent).	Hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan nafas dalam dan relaksasi terhadap tekanan darah yaitu tekanan darah sistolik p-value = 0,000 dan tekanan darah diastolik p-value 0,002. Dengan hasil penelitian ini, saya berharap semua orang dapat memberi saran kesehatan tentang teknik latihan relaksasi nafas dalam dan menghimbau kepada seluruh lansia agar mampu melakukan latihan relaksasi nafas dalam secara mandiri saat mengalami hipertensi.	<i>Google Scholar</i>
17	Moch. Chaerudin	2020	<i>The Effects of Deep Breathing on Blood Pressure Reduction in Elderly Hypertensive Patients at a Retirement Home in Surabaya</i>	Vol 20, No 4	D : <i>Quasi Eksperiment</i> S : Sebanyak 12 sampel dibagi menjadi dua, kelompok perawatan dan kelompok kontrol, masing-masing kelompok terdiri dari enam responden V : Nafas Dalam, Tekanan Darah, Hipertensi I : Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, SOP (Standard Operating Procedure) teknik pernapasan, alat pengukuran tekanan darah (sphygmomanometer dan stetoskop) dan lembar pengamatan pada	Hasil Penelitian menunjukkan Nilai rerata tekanan darah systolik sebelum diberikan intervensi adalah 158,33 mmHg dalam kelompok perawatan dan 157,69 mmHg dalam grup kontrol. Analisis dengan uji t Independen antara kelompok kontrol dan kelompok perawatan menunjukkan p = 0,002 ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian disimpulkan Terapi relaksasi nafas dalam secara efektif mengurangi tekanan darah pada orang tua dengan hipertensi dengan intervensi yang konsisten selama tujuh hari berturut-turut.	<i>Google Scolar</i>

					pengukuran tekanan darah.		
					A : Dianalisis menggunakan uji-t berpasangan dan uji t independent		
18	Chulee Ubolsakka Jones	2019	<i>The effects of slow loaded breathing training on exercise blood pressure in isolated systolic hypertension</i>	Vol 1, No 1	D : <i>Randomized controlled trial test</i> S : <i>Random sampling</i> dengan 22 sampel V : Latihan pernafasan lambat, tekanan darah, Hipertensi sistolik I : Instrumen dalam penelitian ini menggunakan pengukuran tekanan darah (spygmanometer)	Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah systolik menurun sebesar 22 mmHg (20–23; rata-rata, 95% CI), dan tekanan darah diastolik sebesar 9 mmHg (7–11), dan HR sebesar 12 bpm (9–15; all $p < .001$) sebagai hasil pelatihan relaksasi di nafas dalam.	<i>Pubmed</i>
					A : ANOVA		
19	Dian Nirmala Sari	2020	<i>Effect of Dhzikir on Blood Preassure in Pregnant Women with Hypertension</i>	Vol 5, No 1	D : <i>Quasy Eksperimental</i> S : Sampel sebanyak 30 ibu hamil dengan hipertensi dipilih <i>Random sampling</i> V : Tekanan Darah, Dhzikir I : Tekanan darah diukur dengan sphygmomanometer A: Uji T Test	Hasil dari penelitian ini Setelah intervensi, tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi (Mean= Kutip ini sebagai: 136,67; SD= 6,17) lebih rendah dari kelompok kontrol (Mean= 141,33; SD= 5,16), dan signifikan secara statistik ($p= 0,006$). Setelah intervensi, tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi (Mean= 88,67; SD= 3,52) lebih rendah dari pada kelompok kontrol (Mean= 92,00; SD= 4,41), dan signifikan secara statistik ($p=0,025$). Hasil penelitian disimpulkan Dhzikir signifikan menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi	<i>IJM</i>

Pembahasan

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat secara abnormal dan terjadi secara terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan oleh satu faktor maupun beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Atmojo *et al.*, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi, pengobatan farmakologi dapat ditangani melalui obat golongan anti hipertensi seperti *diuretik, betabloker dan vasodilator* (Juwariyah, 2018)

Penenangan diri pada terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Terapi relaksasi meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, dan terapi religius. Terapi religius yang digunakan untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi Benson. (Yusri *et al.*, 2021)

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi dengan upaya mengurangi ketegangan sehingga orang yang mengalami stress mampu beradaptasi dan mengendalikan stress yang dialami. Terapi ini dilakukan dengan teknik latihan nafas dan spiritual (keagamaan). Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama ke perifer (Ratnawati and Aswad, 2019).

Apabila membandingkan rata-rata hasil tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi Benson, lihat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Desa Unggahan. Rerata hasil tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum intervensi terapi relaksasi Benson masing-masing adalah 149,93 dan 89,33.

Setelah mendapat intervensi terapi relaksasi dari Benson menjadi 138,97 dan 84,07. Penelitian ini menunjukkan pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Angahan. (Atmojo dkk., 2019)

Menurut penelitian Purwanti, Suryani, Supriyono (2011) di dapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi benson dengan selisih rata-rata tekanan darah sistolik 9,02 mmHg dan tekanan darah diastolik 2,37 mmHg dari rata-rata tekanan darah sebelumnya. (Juwariyah, 2018)

Hasil Penelitian (Atmojo et al 2019) Teknologi relaksasi Benson akan mengaktifkan saraf parasimpatis terstimulasi untuk menurunkan fungsi sistem yang ditingkatkan oleh saraf simpatis dan meningkatkan semua fungsi sistem yang berasal dari saraf simpatis. Relaksasi benson dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga memperlebar pembuluh darah, memperlancar peredaran darah, sehingga meningkatkan suplai oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer, secara bertahap menstabilkan tekanan darah dan meredakan tekanan akibat tekanan darah tinggi. (Atmojo 2019).

Pada terapi relaksasi Benson memadukan unsur relaksasi melalui pernafasan seperti relaksasi nafas dan ada unsur keagamaannya bisa berupa pengucapan lafaz zikir, mendengarkan murottal, serta doa. Keuntungan dari relaksasi keagamaan ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan dan mendapatkan pengalaman-pengalaman *transendensi* dan selain metodenya yang sederhana karena hanya bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan permohonan pada Tuhan Yang Maha Kuasa, teknik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang khusus. (Yusri *et al.*, 2021)

Selain relaksasi keagamaan seperti zikir, murottal dan doa, didalam relaksasi benson mencakup relaksasi nafas dalam yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian didapatkan terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah baik itu tekanan sistolik maupun diastolik. Kerja dari terapi ini dapat memberikan pereganggan kardiopulmonari (Izzo 2008). Terapi relaksasi nafas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu terapi alternatif pada tindakan keperawatan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. (Hartanti, Wardana and Fajar, 2016)

Penelitian ini diperkuat oleh (Septiawan, Permana and Yuniarti, 2018). Berdasarkan penelitiannya *Slow Deep Breathing* merupakan suatu aktivitas dengan mengatur pernapasan secara lambat dan aktivitasnya disadari oleh pelakunya, korteks serebri yang akan mengatur pengendalian pernafasan secara sadar dan *medulla oblongata* mengatur pernapasan secara spontan atau *automatic* (Tarwoto, 2011).

4. KESIMPULAN

Pada kesimpulan jurnal literature review ini bahwa penggunaan relaksasi benson yang mencakup Dzikir, mendengarkan Murottal, Meditasi Berdoa dan nafas dalam ini dapat menghilangkan stress, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, meningkatkan perasaan rileks dan nyaman serta membantu mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah yang signifikan dikarenakan terdapat proses vasodilatasi pembuluh darah yang dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi alternatif non farmakologi yang dapat mengendalikan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi. Hasil penelitian disimpulkan bahwa relaksasi benson bersama cakupan relaksasi lainnya berpengaruh signifikan pada penurunan nilai tekanan darah pada penderita Hipertensi. Peneliti menyarankan masih membutuhkan penelitian lebih lanjut dalam pengaruh teknik relaksasi benson.

Dari hasil analisis *literature review* ini terdapat 19 jurnal yaitu 10 jurnal internasional dan 9 jurnal nasional yang memadukan relaksasi nafas dalam serta relaksasi keagamaan dan didapatkan kesimpulan bahwa *Relaksasi Benson* dapat berpengaruh Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi.

SARAN DAN REKOMENDASI

Saran peneliti untuk pelaksanaan *literature review* selanjutnya antara lain

1. Merekomendasikan dan memperbanyak perlakuan perawat dalam mengajarkan Teknik Relaksasi Benson sebagai terapi non farmakologi untuk penyakit yang lain selain Hipertensi
2. *Database* yang digunakan untuk mencari *literature* agar lebih bervariasi dan lebih diperbanyak tentang Relaksasi Benson pada jurnal penelitian nasional maupun internasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis pada penelitian ini mengucapkan terima kasih kepada Dosen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), yang memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa dan penerbitan.

REFERENSI

Atmojo, J. T. *et al.* (2019) 'Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 51–60. doi: 10.37341/interest.v8i1.117.

Chaerudin, M., Ulfiana, E. and Wahyuni, E. D. (2020) 'The Effects of Deep Breathing on Blood Pressure Reduction in

Elderly Hypertensive Patients at a Retirement Home in Surabaya', 20(4), pp. 343–348.

Darmawan, KE., I. G. A. G., Oka Swarningsih, SKM, MPH, A. A. and Ngurah Taruma Wijaya, S. (2014) 'Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Denpasar Timur II Tahun 2014', *Jurnal Penelitian*, 3(1). Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10824>.

Dikson, M. *et al.* (2021) 'Effect of Praying Meditation : " God in a breath " on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients Introduction Hypertension is a disease called the silent killer because the symptoms are without complaint , only known after complications are discover', 4(1), pp. 78–85.

Ervadanti, N., Arneliwati and Erika (2019) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Online Mahasiswa*, 6(1), pp. 182–191.

Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N. and Lanni, F. (2020) 'ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TEKANAN DARAH DAN SATURASI OKSIGEN PERIFER (SPO2)', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, (Spo 2), pp. 21–30. doi: 10.34035/jk.v1i1.408.

Fitriyah, R. *et al.* (2019) 'Deep Breathing Relaxation for Decreasing Blood Pressure in People with Hypertension', *Jurnal Ners*, 14(3), p. 141. doi: 10.20473/jn.v14i3.16945.

Fitriani, N. and Nilamsari, N. (2017) 'FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEKERJA SHIFT DAN PEKERJA NON-SHIFT DI PT. X GRESIK', *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 2(1), p. 57. doi: 10.21111/jihoh.v2i1.1273.

Hartanti, R., Wardana, D. and Fajar, R. (2016) 'Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1).

Hoesny, R., Alim, Z. and Darmawati, D. (2020) 'The Effect of Deep Breathing Therapy on the Blood Pressure of Hypertension Patients in Health Centre', *Journal of Health Science and Prevention*, 3(3S), pp. 127–130. doi: 10.29080/jhsp.v3i3s.285.

Juwariyah, S. S. (2018) 'Effectiveness of Benson Relaxation on Reduction of Blood', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan STIKES Telogorejo Semarang*, 10(1), pp. 1–6. Available at: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/view/736/725>.

Murwidi, I. C. and Abdullah, F. (2019) 'Effectiveness of Warm Water Foot Soak and Benson Relaxation Techniques Combination in Reducing Blood Pressure of Hypertensive Patients', *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHESS)*, 1(1), pp. 35–41.

Neini Ikbal, R. and 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), pp. 206–218. doi: 10.18502/cls.v4i10.3845.

Novriani Husnal, T. J. (2020) 'THE EFFECT OF SLOW DEEP BREATHING EXERCISE ON BLOOD PRESSURE ELDERLY IN PSTW SABAI NAN ALUIH, SICINCIN PADANG PARIAMAN, 2020', 1(1), pp. 25–33.

Purwono, J. *et al.* (2020) 'Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), pp. 531–542.

Ratnawati and Aswad, A. (2019) 'Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Jambura Health and Sport Journal*, Volume 1(1), pp. 33–40.

Septiawan, T., Permana, I. and Yuniarti, F. A. (2018) 'Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), pp. 111–118. Available at: <http://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/171>.

Sukarmin and Rizka, H. (2015) 'Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus', *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, 6(3), pp. 86–93. Available at: <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/134/79>.

Tiurmaida Simandalahi, Weni Sartiwi, E. N. A. L. T. (2019) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(3), pp. 641–650. doi: 10.37341/interest.v8i1.117.

Ubolsakka-Jones, C., Tongdee, P. and Jones, D. A. (2019) 'The effects of slow loaded breathing training on exercise blood pressure in isolated systolic hypertension', *Physiotherapy Research International*, 24(4), pp. 1–10. doi: 10.1002/pri.1785.

Utomo, P., Djamil, M. and Suwandono, A. (2020) 'Effect of Dhikr on Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension', *Indonesian Journal of Medicine*, 5(1), pp. 87–94. doi: 10.26911/theijmed.2020.05.01.12.

Wahyuni, S., Badriah and Cahyati, Y. (2021) 'Effect of Murottal Therapy on Blood Pressure of Pregnant Women with Hypertension', 4(1), pp. 277–284.

Yaumil Khaeria1 , La Rangki2, P. (2019) 'PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA', 6(2), pp. 59–66.

Yusri, V. *et al.* (2021b) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah the Effect of Benson Relaxation Therapy on Sistole Blood', 15(01), pp. 51–57.

Yofita Indah Lestari1*, P. S. N. (2019) 'Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas', *Borneo Student Research*, pp. 269–273.