

PENCEGAHAN STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI RELAKSASI BENSON DI GBI SAHABAT KEDIRI

Dyah Ayu Kartika Wulan Sari¹, Erva Elli Kristanti²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES RS Baptis Kediri

Article info	ABSTRAK
Corresponding Author: Dyah Ayu KWS dyah.ayu.kartika.w.s@gmail.com STIKES RS Baptis Kediri	Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak dialami oleh lanjut usia dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Selain menyebabkan komplikasi fisik, hipertensi juga berdampak terhadap kondisi psikologis berupa stres yang dapat memperburuk kontrol tekanan darah. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk mengurangi stres adalah Relaksasi Benson. Edukasi mengenai teknik tersebut diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan penderita hipertensi dalam mengendalikan stres secara mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman penderita hipertensi mengenai pencegahan stres melalui penerapan Relaksasi Benson di GBI Sahabat Kediri. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif melalui ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi Relaksasi Benson, dan praktik mandiri. Sebanyak 22 jemaat penderita hipertensi mengikuti kegiatan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner tingkat pemahaman setelah pemberian edukasi serta observasi kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik Relaksasi Benson. Sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan (54,54%) dan berusia lebih dari 60 tahun (90,90%). Setelah pelaksanaan edukasi, sebanyak 18 peserta (81,81%) memiliki tingkat pemahaman yang baik mengenai pencegahan stres pada hipertensi melalui Relaksasi Benson, 3 peserta (13,63%) memiliki pemahaman sedang, dan hanya 1 peserta (4,54%) memiliki pemahaman kurang. Peserta juga mampu mempraktikkan teknik Relaksasi Benson secara mandiri dengan pendampingan fasilitator. Edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi Relaksasi Benson efektif meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan stres pada penderita hipertensi. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. Kata Kunci: hipertensi, stres, relaksasi Benson, edukasi kesehatan, pengabdian Masyarakat
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun hidup dengan

hipertensi, dan hampir dua pertiga di antaranya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini akibat meningkatnya risiko penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, serta berbagai komplikasi kardiovaskular lainnya. Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia penduduk, terutama pada kelompok lanjut usia.

Selain menimbulkan dampak fisiologis, hipertensi juga memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis penderita. Individu dengan hipertensi sering mengalami stres akibat perubahan kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas, ketergantungan terhadap terapi jangka panjang, maupun kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit. Aktivasi sistem saraf simpatis akibat stres akan meningkatkan pelepasan hormon katekolamin sehingga menyebabkan vasokonstriksi, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan tekanan darah. Kondisi tersebut membentuk suatu siklus yang saling memperburuk antara hipertensi dan stres sehingga memerlukan penanganan secara komprehensif.

Pendekatan nonfarmakologis menjadi salah satu strategi penting dalam pengendalian hipertensi. Selain modifikasi gaya hidup, teknik relaksasi terbukti mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom, serta meningkatkan rasa nyaman pada penderita hipertensi. Salah satu teknik yang banyak direkomendasikan adalah Relaksasi Benson, yaitu teknik relaksasi yang menggabungkan pernapasan dalam, fokus perhatian, dan unsur spiritual atau keyakinan individu sehingga menghasilkan relaxation response. Teknik ini relatif mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat khusus, aman dilakukan oleh lansia, serta dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah.

GBI Sahabat Kediri secara rutin melaksanakan kegiatan pelayanan kesehatan bagi jemaat lanjut usia, meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, serta asam urat. Berdasarkan hasil observasi awal dan anamnesis, ditemukan bahwa sebagian besar jemaat lansia mengalami hipertensi disertai keluhan nyeri kepala, kesemutan, kram pada ekstremitas, dan keluhan psikologis berupa kecemasan maupun stres. Meskipun kegiatan pemeriksaan kesehatan telah dilakukan secara berkala, edukasi mengenai pengelolaan stres sebagai bagian dari pengendalian hipertensi masih sangat terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri.

Sebagai institusi pendidikan kesehatan, STIKES RS Baptis Kediri memiliki peran dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan promotif dan preventif berbasis bukti (evidence-based practice). Edukasi mengenai pencegahan stres melalui Relaksasi Benson dipilih sebagai bentuk intervensi karena sederhana, mudah diterapkan, memiliki biaya rendah, dan telah banyak dilaporkan memberikan manfaat terhadap penurunan stres, kecemasan, serta membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penderita hipertensi mengenai pencegahan stres melalui penerapan Relaksasi Benson, sehingga peserta mampu menerapkan teknik tersebut secara mandiri sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidup dan pengendalian hipertensi. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui pengukuran tingkat pemahaman peserta setelah pemberian edukasi dan demonstrasi teknik Relaksasi Benson. Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang baik setelah mengikuti kegiatan,

yang mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan berbasis demonstrasi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kapasitas masyarakat untuk mengelola hipertensi secara mandiri.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif (*participatory education*) dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita hipertensi dalam mencegah stres melalui penerapan Relaksasi Benson. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Maret–April 2026 di GBI Sahabat Kota Kediri dengan sasaran jemaat yang menderita hipertensi. Peserta kegiatan berjumlah 22 orang yang dipilih berdasarkan kriteria mengalami hipertensi, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Mayoritas peserta merupakan lanjut usia yang secara rutin mengikuti kegiatan pelayanan kesehatan di GBI Sahabat. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pengurus gereja untuk menentukan waktu pelaksanaan, identifikasi peserta, serta penyusunan media edukasi berupa leaflet dan booklet. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kesehatan sederhana, penyampaian materi mengenai hipertensi, hubungan hipertensi dengan stres, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya pengelolaan stres melalui pendekatan nonfarmakologis. Metode penyampaian materi menggunakan kombinasi ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung Relaksasi Benson. Demonstrasi dilakukan oleh tim pengabdian dengan memperagakan tahapan Relaksasi Benson mulai dari pengaturan posisi tubuh yang nyaman, teknik pernapasan dalam, pemusatan perhatian pada kata atau kalimat yang diyakini peserta sesuai keyakinannya, hingga mempertahankan kondisi relaks selama kurang lebih 10–15 menit. Setelah demonstrasi, seluruh peserta diminta mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri dengan pendampingan tim. Evaluasi kegiatan dilakukan pada akhir sesi melalui pengukuran tingkat pemahaman menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan materi edukasi. Selain itu dilakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan Relaksasi Benson secara mandiri. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik peserta serta tingkat pemahaman setelah kegiatan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Peserta

Sebanyak **22 peserta** mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin dan usia disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	10	45,45
Perempuan	12	54,54
Total	22	100

Berdasarkan hasil diatas didapatkan bahwa paling banyak responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 12 responden (54,54 %).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Kompetensi	Frekuensi	Persentase (%)
< 8 th	1	4,54
8 – 9 th	20	90,90
> 9 th	1	4,54
Total	22	100

Berdasarkan hasil diatas didapatkan bahwa paling banyak responden memiliki Usia 8 – 9 th yaitu sebanyak 20 responden (90,90%).

Tabel 3 Karakteristik Responden berdasarkan Pemahaman Edukasi Pencegahan Stress Pada Penderita Hipertensi Dengan Relaksasi Benson Pada Penderita Hipertensi di GBI Sahabat Kediri

Perilaku Adiksi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	18	81,81
Sedang	3	13,63
Kurang	1	4,53
Total	22	100

Berdasarkan hasil diatas didapatkan bahwa paling banyak pemahaman responden terkait Edukasi Pencegahan Stress Pada Penderita Hipertensi Dengan Relaksasi Benson Pada Penderita Hipertensi di GBI Sahabat Kediri yang baik yaitu sebanyak 18 responden (81,81%).

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan disertai demonstrasi Relaksasi Benson mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan stres pada penderita hipertensi. Sebanyak **81,81% peserta** memiliki tingkat pemahaman yang baik setelah mengikuti kegiatan. Temuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang mengombinasikan ceramah, diskusi, dan demonstrasi praktik lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah karena peserta memperoleh kesempatan untuk memahami konsep sekaligus mempraktikkannya secara langsung.

Karakteristik peserta yang didominasi oleh kelompok usia lebih dari 60 tahun sejalan dengan meningkatnya prevalensi hipertensi pada populasi lanjut usia. Proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta perubahan fungsi endotel yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Selain perubahan fisiologis, lansia juga lebih rentan mengalami stres akibat penurunan kondisi fisik, penyakit kronis, keterbatasan aktivitas, maupun perubahan peran sosial. Kombinasi kondisi tersebut menjadikan lansia sebagai kelompok yang memerlukan pendekatan promotif dan preventif secara berkelanjutan. Dominasi peserta perempuan juga sesuai dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kejadian hipertensi meningkat pada perempuan pascamenopause akibat penurunan hormon estrogen yang berperan menjaga elastisitas pembuluh darah. Selain faktor biologis, perempuan lanjut usia umumnya lebih aktif mengikuti kegiatan pelayanan kesehatan di masyarakat sehingga lebih mudah dijangkau melalui program edukasi kesehatan. Peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Menurut teori promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal terbentuknya perubahan sikap dan perilaku kesehatan. Individu yang memahami

manfaat suatu intervensi akan memiliki motivasi lebih besar untuk menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, keberhasilan peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong peserta untuk melakukan Relaksasi Benson secara rutin sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi.

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi sederhana yang menggabungkan pernapasan dalam, pemusatan perhatian, serta unsur spiritual sesuai keyakinan individu. Teknik ini bekerja dengan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis sehingga terjadi penurunan denyut jantung, konsumsi oksigen, frekuensi napas, serta ketegangan otot. Kondisi tersebut menghasilkan **relaxation response** yang membantu mengurangi stres, meningkatkan rasa nyaman, serta berpotensi membantu mengendalikan tekanan darah. Pada kegiatan ini peserta tidak hanya memperoleh materi mengenai hipertensi, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam mempraktikkan Relaksasi Benson. Pendekatan pembelajaran melalui demonstrasi memungkinkan peserta mengamati, meniru, kemudian mempraktikkan keterampilan secara mandiri. Metode ini sangat sesuai diterapkan pada kelompok lansia karena lebih mudah dipahami dibandingkan penyampaian teori semata. Hasil observasi menunjukkan sebagian besar peserta mampu mengikuti seluruh tahapan Relaksasi Benson secara benar setelah mendapatkan pendampingan. Temuan kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang melaporkan bahwa Relaksasi Benson mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta tekanan darah pada penderita hipertensi. Respons relaksasi yang dihasilkan dapat memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom sehingga membantu mengurangi aktivasi hormonal yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Selain manfaat fisiologis, teknik ini juga memberikan efek psikologis berupa peningkatan ketenangan, rasa nyaman, dan kemampuan individu dalam mengendalikan stres sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa kelebihan, yaitu menggunakan metode edukasi yang interaktif, melibatkan praktik langsung, serta memanfaatkan pendekatan spiritual yang sesuai dengan karakteristik peserta di lingkungan gereja sehingga meningkatkan penerimaan terhadap intervensi. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi dilakukan hanya pada akhir kegiatan menggunakan analisis deskriptif tanpa pengukuran tingkat stres maupun tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan desain **pretest–posttest** dengan instrumen yang tervalidasi serta melakukan tindak lanjut (*follow-up*) untuk menilai keberlanjutan praktik Relaksasi Benson dan dampaknya terhadap pengendalian hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan stres pada penderita hipertensi melalui penerapan Relaksasi Benson di GBI Sahabat Kediri berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengelolaan stres sebagai bagian dari pengendalian hipertensi. Dari 22 peserta yang mengikuti kegiatan, sebagian besar merupakan perempuan (54,55%) dan berusia di atas 60 tahun (90,90%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi Relaksasi Benson, sebanyak 81,81% peserta memiliki tingkat pemahaman yang baik mengenai pencegahan stres pada penderita hipertensi.

Metode edukasi yang mengombinasikan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan peserta dalam mempraktikkan Relaksasi Benson secara mandiri. Pendekatan ini memberikan pengalaman

belajar yang lebih efektif karena peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengaplikasikan teknik relaksasi secara langsung.

Relaksasi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah dipelajari, aman diterapkan pada kelompok lanjut usia, serta berpotensi menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan komunitas sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

BIBLIOGRAPHY

- Dewiyuliana. (2023). *Lowering blood pressure of hypertension through Benson relaxation. Jurnal Ners dan Kebidanan*, 10(1), 131–137. <https://doi.org/10.26699/jnk.v10i1.ART.p131-137>
- Faidah, N., & Sulistiyarningsih, D. (2023). The effect of Benson's relaxation on reducing blood pressure in hypertension patients in the inpatient room RSUD Dr. R. Soeprapto Cepu. *Menara Journal of Health Science*, 2(4), 701–711.
- Kasim, F. W., Nurhayati, Muhaimin, T., Anwar, S., & Basri, A. A. (2023). The effectiveness of Benson relaxation therapy through family empowerment on reducing blood pressure in hypertensive elderly. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 9(2), 185–192.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (5th ed.). Salemba Medika.
- Ramadhani, D. Y., Annisa, D. R., Suwandi, P. N. S., Apriani, U., Aini, D. Q., & Dinata, A. Z. A. (2023). Blood pressure control with Benson relaxation technique in hypertensive patients. *Journal of Vocational Nursing*, 4(1), 63–68.
- Sutrisno, & Nursalam. (2023). The effect of Benson and autogenic relaxation therapy on sleep quality, blood pressure and anxiety of hypertension patients. *Journal of Nursing Practice*, 6(2).
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Geneva: World Health Organization.
- Zhang, F., Zhang, Y., Jiang, N., Zhai, Q., Hu, J., & Feng, J. (2021). Influence of mindfulness and relaxation on treatment of essential hypertension: A meta-analysis. *Journal of Healthcare Engineering*, 2021, Article 2272469. <https://doi.org/10.1155/2021/2272469>