

Studi Kasus Penerapan Intervensi Keperawatan Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi

Case Study on the Application of the Benson Relaxation Nursing Intervention to Improve Sleep Quality in Patients with Hypertension

Endah Novitasari^{1*}, Eko Wardoyo¹ dan Hardono¹

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia.

Kata Kunci :

Hipertensi, Teknik Benson, Kualitas Tidur

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi sebagai masalah kesehatan sering terjadi pada lansia. Lansia dengan hipertensi sering disertai gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah. Diperlukan upaya non-farmakologis yang tepat dan aman dalam memperbaiki kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu dengan teknik relaksasi benson. Tujuan studi kasus ini melakukan penelitian efek penerapan relaksasi Benson dalam meningkatkan kualitas tidur, studi kasus dilakukan di Puskesmas Bogatama. **Metoda:** Penelitian menggunakan design deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan pemberian terapi relaksasi Benson diberikan 2 kali sehari, dengan durasi sekitar 10-20 menit setiap sesi selama 3 hari pertemuan yang telah dipilih. Untuk pengukuran kualitas tidur peneliti menggunakan lembar observasi. **Hasil:** Evaluasi kualitas tidur/lama tidur yang terhadid pada klien I pada hari pertama sebanyak 3-4 jam tidur malam hari, pada hari ketiga lama tidur malam menjadi 5 jam. Klien II pada hari pertama kualitas tidur/lama tidur sebanyak 3-4 jam tidur malam hari, setelah hari ketiga lama tidur malam menjadi 5 jam. **Kesimpulan:** Adanya peningkatan kualitas/lama tidur malam hari setelah penerapan intervensi relaksasi Benson selama 3 hari. Diharapkan penerapan relaksasi Benson dapat dilakukan secara rutin, ditambah rutinitas tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta menghindari kopi dan layar elektronik sebelum tidur.

Keyword:

Hypertension, Benson Technique, Sleep Quality

ABSTRACT

Background: Hypertension is a common health problem among the elderly. Elderly individuals with hypertension often experience sleep disturbances. Poor sleep quality can increase blood pressure. Appropriate and safe non-pharmacological interventions are needed to improve poor sleep quality in the elderly, such as the Benson relaxation technique. The objective of this case study was to investigate the effects of applying Benson relaxation on improving sleep quality; the case study was conducted at the Bogatama Community Health Center. **Method:** The study employed a qualitative descriptive design. Data collection was conducted through interviews, observations, and the administration of Benson relaxation therapy, provided twice daily for approximately 10–20 minutes per session over three selected days. To measure sleep quality, the researcher used an observation sheet. **Results:** An evaluation of sleep quality/duration for Client I on the first day showed 3–4 hours of nighttime sleep; by the third day, nighttime sleep duration increased to 5 hours. For Client II, sleep quality/duration on the first day was 3–4 hours of nighttime sleep; by the third day, nighttime sleep duration increased to 5 hours. **Conclusion:** There was an improvement in nighttime sleep quality and duration following the implementation of the Benson relaxation intervention over 3 days. It is hoped that the Benson relaxation technique can be practiced routinely, combined with a consistent sleep routine, creating a comfortable sleep environment, and avoiding coffee and electronic screens before bedtime.

Corresponding Author:**Endah Novitasari**Email: calliaalesha@gmail.com**Article history**

Received date : 10/04/2026

Revised date : 10/06/2026

Accepted date :

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang jarang menimbulkan gejala pada penderitanya. Seseorang bisa terdiagnosis hipertensi dari beberapa aspek pemeriksaan. Hipertensi dapat terjadi pada usia dewasa. Hipertensi tidak memberikan gejala kepada penderita bukan berarti hal ini tidak berbahaya. Pada umumnya semua gangguan medis yang timbul biasanya diikuti dengan tanda dan gejalanya hal ini tidak berlaku pada hipertensi cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. Fakta yang ada menunjukkan hipertensi lebih banyak menyerang pada usia dewasa, muda dan awal paruh baya (Dana et al. 2018).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2023, diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar kasus berasal dari negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah. Menurut Data Global Status Report Noncommunicable Disease (2020) dari WHO didapatkan kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46%. Sementara kawasan Amerika sebanyak 35%, 36% terjadi pada orang dewasa. Sedangkan di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi pada tahun 2020 adalah 39,9% (WHO, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, tiga provinsi dengan angka prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia adalah Kalimantan Timur, Kalimantan Utara, dan Sulawesi Utara. Berikut detailnya yaitu Kalimantan Timur memiliki prevalensi hipertensi sebesar 39,3%, Kalimantan Utara memiliki prevalensi hipertensi sebesar 33,0%, dan Sulawesi Utara memiliki prevalensi hipertensi sebesar 33,1% (SDKI, 2023).

Sedangkan kasus hipertensi di Kota Bandar Lampung pada tahun 2023 yang

tercatat mendapatkan pelayanan di fasilitas kesehatan sebanyak 12.135 kasus (Profil

Dinkes Kota Bandar Lampung, 2023). Data di Kabupaten Tanggamus, prevalensi hipertensi mencapai 26,4% atau 120.276 jiwa, di Kabupaten Pringsewu, prevalensi hipertensi pada tahun 2020 mencapai 10,74%. Hipertensi juga termasuk dalam 10 besar penyakit di wilayah tersebut (Profil Kesehatan Prov Lampung, 2023).

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hal ini terjadi karena ketidakpatuhan perilaku pasien hipertensi yang buruk, kurangnya motivasi dan kurangnya pengetahuan mengenai perawatan diri untuk mengontrol tekanan darah (Utama, 2023). Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal. Faktor resiko yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah antara lain merokok, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, diet, asupan garam berlebih, genetik, dan usia, dan peningkatan kadar asam urat (Hiperurisemia) (Sulistiawati, 2022).

Pasien dengan hipertensi umumnya mempunyai kualitas tidur yang buruk, Jika pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk maka akan mempengaruhi tekanan darah pasien tersebut. Dimana tekanan darah akan semakin tinggi serta memperburuk penyakit hipertensi yang dialami oleh pasien, sehingga kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi wajib segera diatasi. Terapi relaksasi benson juga bisa di jadikan metode penatalaksanaan non farmakologis bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur serta tidak menimbulkan

efek samping dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia (Novalina et al, 2023).

Upaya dalam pengendalian hipertensi salah satunya dengan mengkonsumsi obat-obatan sesuai anjuran dokter. Minum obat secara rutin dan patuh sangat membantu pengendalian hipertensi. Kepatuhan adalah tingkat seseorang dalam melaksanakan suatu aturan yang disarankan, tingkat seseorang dalam melaksanakan perawatan, pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh perawat, dokter atau tenaga kesehatan lainnya. Kepatuhan menggambarkan sejauh mana seseorang berperilaku untuk melaksanakan aturan dalam berperilaku yang disarankan oleh tenaga kesehatan (Pratama, 2021).

Selain upaya diatas Menurut Sihombing et al (2023) upaya lain dapat dilakukan dengan relaksasi benson ialah teknik pernafasan yang melibatkan keyakinan sehingga mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot menjadi rileks dan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Teknik relaksasi benson bertujuan untuk melemaskan serta memberi efek nyaman ke seluruh tubuh, berasal rasa nyaman inilah yang menaikkan kualitas tidur para lansia hipertensi . Untuk tindakan teknik ini umumnya memerlukan waktu kurang lebih 15 menit.

Konsep dasar teknik relaksasi pada hakekatnya cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan. Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson. Relaksasi benson salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati, 2020).

Cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang akan memberikan energi yang

cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Terapi relaksasi Benson diberikan 2 kali sehari, dengan durasi sekitar 10-20 menit setiap sesi selama 3 hari pertemuan yang telah dipilih (Novitasari Ike, 2024).

Penelitian yang dilakukan Febri (2019) tentang pengaruh terapi relaksasi benson pada kualitas tidur pada lansia yang hipertensi di Randusari Surakarta.” menyatakan bahwa 23 orang (54,8%) responden menyatakan kualitas tidur meningkat setelah pemberian terapi relaksasi benson dan 19 orang (45,2%) tidak mengalami pengaruh yang signifikan. Kualitas tidur pada lansia dilihat dari faktor keberhasilan dimana intensitas tidur meningkat kemudian skoring pada kuesioner kualitas tidur menurun.

Hasil penelitian Rohim (2024) Efektivitas terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka. Hasil analisis univariat diperoleh bahwa rata-rata nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi Benson pada kelompok intervensi adalah 12,53 (kualitas tidur buruk) – 4,73 (kualitas tidur baik) dan rata-rata nilai kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan penilaian adalah 11,27 (kualitas tidur buruk) – 11,00 (kualitas tidur buruk). Hasil dari manfaat terapi benson secara subjektif ibu tampak tidak lesu, kualitas tidur meningkat terutama intensitas tidur.

Hasil studi kasus yang dilakukan didapatkan data pasien hipertensi di Puskesmas Bogatama per Agustus 2025 sebanyak 189, Intervensi yang diberikan dalam menurunkan hipertensi adalah dengan konsumsi obat rutin dan adanya senam lansia. Dari data tersebut didapatkan 46 (24,35) dengan keluhan sulit tidur. Penulis melakukan pengambilan subjek yaitu Tn. A dan Ny. N yang merupakan pasien berkunjung dengan masalah kenaikan tekanan darah paling sering dalam tahun 2025 sebanyak 4 kali kunjungan untuk dijadikan pasien kelolaan.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengkajian

tentang “asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan pemberian terapi benson dalam meningkatkan kualitas tidur di Puskesmas Bogatama tahun 2025”.

METODE

Penelitian dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan teknik studi kasus pada 2 klien. Metode pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan pemberian terapi relaksasi Benson diberikan 2 kali sehari, dengan durasi sekitar 10-20 menit setiap sesi selama 3 hari pertemuan yang telah dipilih. Untuk pengukuran kualitas tidur peneliti menggunakan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis akan membahas secara mendalam analisis kasus I dan kasus II dengan hasil dan pembahasan di bawah ini:

1. Pengkajian

Hasil pengkajian pada klien I dan II didapatkan hasil klien I. Klien datang ke puskesmas masuk ke poli umum tanggal 20 Agustus pukul 10.00 Wib dengan diantar dengan keluarganya klien mengatakan mudah lelah dan sesak jika beraktifitas berat, sering sakit kepala sakit disertai tengkuk leher berat, klien mengatakan punya riwayat darah tinggi selama 2 tahun klien mengatakan bingung dengan sakitnya karena darah tingginya tidak turun-turun. TD: 190/110 mmHg N:115x/m, S:37,4°C RR:20x/m. 2 bulan terakhir mengatakan sulit tidur, terbangun ditengah malam dan tidak bisa tidur kembali. Setelah itu klien merasa nyeri kepala semakin meningkat.

Hasil pengkajian klien II didapatkan klien datang ke puskesmas masuk ke poli umum tanggal 25 Agustus pukul 08.00 Wib dengan diantar dengan keluarganya klien mengatakan sakit kepala sakit disertai tengkuk leher berat, klien mengatakan punya riwayat darah tinggi selama 5 tahun. TD: 200/110 mmHg N:100x/m, S:36,5°C RR:22x/m. 4 bulan terakhir mengatakan sulit tidur, terbangun ditengah malam dan tidak bisa tidur kembali. Setelah itu klien merasa nyeri kepala semakin meningkat.

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang

mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hal ini terjadi karena ketidakpatuhan perilaku pasien hipertensi yang buruk, kurangnya motivasi dan kurangnya pengetahuan mengenai perawatan diri untuk mengontrol tekanan darah (Utama, 2023). Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal. Faktor resiko yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah antara lain merokok, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, diet, asupan garam berlebih, genetik, dan usia, dan peningkatan kadar asam urat (Hiperurisemia) (Sulistiawati, 2022).

Pasien dengan hipertensi umumnya mempunyai kualitas tidur yang buruk. Jika pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk maka akan mempengaruhi tekanan darah pasien tersebut. Dimana tekanan darah akan semakin tinggi serta memperburuk penyakit hipertensi yang dialami oleh pasien, sehingga kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi wajib segera diatasi. Terapi relaksasi benson juga bisa dijadikan metode penatalaksanaan non farmakologis bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur serta tidak menimbulkan efek samping dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia (Novalina et al, 2023).

Hasil penelitian Ratnawati (2019) Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap peningkatan gangguan pola tidur, dimana Ratnawati sebagai peneliti telah meneliti pengaruh terapi relaksasi benson dimana terapi ini berpengaruh terhadap peningkatan pola tidur seseorang tetapi tidak 100 %. Masalah gangguan pola tidur terjadi pada beberapa responden dimana terbangun tengah malam dan tidak dapat tidur kembali.

Menurut asumsi peneliti Gangguan pola tidur sangat umum pada penderita hipertensi, yang bisa memperburuk kondisi tekanan darah tinggi tersebut. Gejala hipertensi seperti sakit kepala dan nyeri dada juga dapat

mengganggu tidur. Untuk mengelola, pasien disarankan untuk tidur miring ke kiri, memastikan kamar tidur nyaman dan tenang, serta melakukan perubahan gaya hidup.

2. Analisa Data

Berdasarkan teori pada saat menegakkan diagnosa yang mungkin timbul pada pasien yaitu Hipertensi (SDKI DPP PPNI 2018) sejalan dengan dua kasus yang peneliti teliti dimana diagnosa yang diperoleh meliputi nyeri akut, gangguan pola tidur dan penurunan curah jantung.

Nyeri akut pada hipertensi biasanya berupa sakit kepala berdenyut (pulsating headache) yang sering di kedua sisi kepala dan terasa tiba-tiba, disertai gejala lain seperti nyeri dada, jantung berdebar, hingga kram otot, yang timbul karena tekanan darah melonjak tinggi secara tiba-tiba (hipertensi emergensi) dan membebani jantung serta pembuluh darah (SDKI, 2018).

Gangguan pola tidur mempengaruhi fungsi tidur secara pasti masih menjadi misteri bagi para ilmuwan. Namun durasi tidur yang pendek berdampak pada perubahan signifikan di seluruh tubuh. Otak akan mengalami gangguan kognitif, penurunan ingatan, perubahan kimia otak yang dapat menyebabkan depresi. Terjadi gangguan sistem kekebalan tubuh, peningkatan risiko obesitas, dan peningkatan risiko penyakit jantung seperti stroke, hipertensi, dan lainlain. Pankreas mengalami gangguan untuk menghasilkan hormon insulin sehingga terjadi sesistensi insulin dan risiko diabetes mellitus tipe 2 meningkat. Selain itu, sendi akan mudah mengalami peradangan yang dapat menyebabkan aterosklerosis dan radang sendi (Reza, dkk. 2019).

Tidur merupakan media yang baik untuk dilakukan. Selain tubuh mendapatkan nutrisi dari makanan, tidur mampu memberikan energi dan tenaga baru untuk melanjutkan serta menjalani rutinitas sehari-hari. Setiap individu tidak lepas dari faktor biologis, seperti perlunya waktu tidur agar tetap terjaga. Berdasarkan teori kebutuhan bertingkat Maslow, terdapat lima kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Tidur sebagai salah satu kebutuhan dasar, apabila

tidak terpenuhi dapat menimbulkan banyak dampak misalnya sering kali terjadi iritabel, depresi, letih, atau lelah dan pengendalian emosi yang buruk, kurangnya waktu tidur atau istirahat dapat menimbulkan penurunan konsentrasi, terjadi irritability sehingga membuat seseorang kesulitan mengambil keputusan serta melakukan aktivitas dengan baik (Mardlatillah, 2023).

Hasil penelitian Novalina et al (2023) pengaruh relaksasi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia dengan hipertensi. Pada penelitian ini responden yang dilakukan penelitian memiliki penyakit hipertensi, kemudian masalah yang ditimbulkan adalah gangguan pola tidur.

Asumsi penulis untuk diagnosa yang telah ditegakan tentang gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur, seperti insomnia kronis, diketahui berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi. Sebaliknya, gejala hipertensi seperti sakit kepala, nyeri dada, dan kesulitan bernapas dapat membuat tidur menjadi lebih sulit.

3. Intervensi

Intervensi yang dilakukan dalam asuhan ini adalah dengan terapi relaksasi Benson diberikan 2 kali sehari, dengan durasi sekitar 10-20 menit setiap sesi selama 3 hari. Upaya dalam pengendalian hipertensi salah satunya dengan mengkonsumsi obat-obatan sesuai anjuran dokter. Minum obat secara rutin dan patuh sangat membantu pengendalian hipertensi. Kepatuhan adalah tingkat seseorang dalam melaksanakan suatu aturan yang disarankan, tingkat seseorang dalam melaksanakan perawatan, pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh perawat, dokter atau tenaga kesehatan lainnya. Kepatuhan menggambarkan sejauh mana seseorang berperilaku untuk melaksanakan aturan dalam berperilaku yang disarankan oleh tenaga kesehatan (Pratama, 2021).

Selain upaya diatas Menurut Sihombing et al (2023) upaya lain dapat dilakukan dengan relaksasi benson ialah teknik pernafasan yang melibatkan keyakinan sehingga mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot menjadi rileks dan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Teknik relaksasi benson

bertujuan untuk melemaskan serta memberi efek nyaman ke seluruh tubuh, berasal rasa nyaman inilah yang menaikkan kualitas tidur para lansia hipertensi. Untuk tindakan teknik ini umumnya memerlukan waktu kurang lebih 15 menit.

Pada hasil penelitian yang dilakukan Febri (2019) tentang pengaruh terapi relaksasi benson pada kualitas tidur pada lansia yang hipertensi di Randusari Surakarta.” menyatakan bahwa 23 orang (54,8%) responden menyatakan kualitas tidur meningkat setelah pemberian terapi relaksasi benson dan 19 orang (45,2%) tidak mengalami pengaruh yang signifikan.

Asumsi peneliti intervensi Terapi Benson untuk gangguan tidur meliputi beberapa poin utama: bahwa terapi ini efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi ketegangan fisik dan mental, karena proses relaksasi Benson mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berlawanan dengan sistem saraf simpatis yang memicu stres; bahwa terapi ini merupakan intervensi non-farmakologi yang aman dan mudah dilakukan, sehingga dapat menjadi alternatif bagi penanganan gangguan tidur tanpa obat-obatan; dan bahwa terapi Benson bekerja dengan cara menenangkan pikiran, mengelola kecemasan dan stres, serta meningkatkan perasaan nyaman dan keyakinan diri sehingga memudahkan individu untuk tidur.

4. Implementasi

Implementasi yang dilakukan telah dilakukan dengan pemberian terapi relaksasi Benson diberikan 2 kali sehari, dengan durasi sekitar 10-20 menit setiap sesi selama 3 hari.

Konsep dasar teknik relaksasi pada hakekatnya cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan. Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson. Relaksasi benson salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan

berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati, 2020).

Cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Terapi relaksasi Benson diberikan 2 kali sehari, dengan durasi sekitar 10-20 menit setiap sesi selama 3 hari pertemuan yang telah dipilih (Novitasari Ike, 2024).

Hasil penelitian Rohim (2024) Efektivitas terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka. Hasil analisis univariat diperoleh bahwa rata-rata nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi Benson pada kelompok intervensi adalah 12,53 (kualitas tidur buruk) – 4,73 (kualitas tidur baik) dan rata-rata nilai kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan penilaian adalah 11,27 (kualitas tidur buruk) – 11,00 (kualitas tidur buruk). Hasil analisis bivariat dengan uji paired sample t test diperoleh nilai p value pada kelompok intervensi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi Benson.

Asumsi peneliti dalam mengimplementasikan Terapi Benson untuk gangguan tidur adalah bahwa teknik ini efektif untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis, mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, dan pada akhirnya memudahkan individu untuk tidur nyenyak. Terapi ini dianggap mampu menenangkan pikiran, meredakan

kecemasan, dan meningkatkan relaksasi, yang secara fisiologis akan membantu tubuh kembali ke kondisi nyaman untuk tidur.

5. Evaluasi

Hasil evaluasi Gangguan tidur yang terjadi pada klien I didapatkan pada hari pertama sebanyak 3-4 jam tidur malam hari, namun setelah hari ketiga durasi tidur malam 5 jam. klien II didapatkan pada hari pertama sebanyak 3-4 jam tidur malam hari, namun setelah hari ketiga durasi tidur malam 5 jam. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan durasi tidur.

Manfaat Terapi Relaksasi Benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang. Terapi Benson (*Benson's relaxation technique*) bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini membantu menenangkan pikiran dan tubuh, mengurangi ketegangan, dan pada akhirnya memfasilitasi tidur yang lebih nyenyak (Proctor, 2020).

Hasil penelitian Sihombing dan Paulina (2022) Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi Melalui Terapi Relaksasi Benson. Hasil pengkajian dari Tn. Pa yaitu klien mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan keluhan klien yaitu sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun saat tidur. Dengan dilakukannya implementasi ini gangguan pola tidur klien teratasi sebagian dan klien mampu melakukan terapi relaksasi benson secara mandiri

Asumsi peneliti dalam mengevaluasi Terapi Relaksasi Benson untuk gangguan tidur adalah bahwa terapi ini secara efektif dapat menenangkan pikiran dan emosi, mengurangi ketegangan fisik, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur dengan cara menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang merupakan faktor utama penyebab gangguan tidur. Peneliti juga berasumsi bahwa Terapi Benson, sebagai intervensi non-farmakologis yang murah dan praktis, dapat menjadi alternatif terapi yang

bermanfaat bagi lansia yang mengalami masalah tidur.

KESIMPULAN

Hasil evaluasi kualitas tidur, terjadi peningkatan durasi/lama jam tidur. Klien I pada hari pertama lama tidur sebanyak 3-4 jam tidur malam hari, setelah hari ketiga lama tidur malam menjadi 5 jam. Klien II pada hari pertama lama tidur sebanyak 3-4 jam tidur malam hari, pada hari ketiga lama tidur malam menjadi 5 jam. Diharapkan teknik relaksasi Benson dilakukan secara rutin, ditambah rutinitas tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta menghindari kopi dan layar elektronik sebelum tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, P., & Suisanti, I. H. (2022). *Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Pelebaran Cemas Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Yang Dirawat Di Ruang Rawat RST Wijayakusuma Puriwokeirto*. 1(1), 105–123.
- Anih Kurnia, S. K. N. M. K. (2021). *Self-Management Hipertensi*. Jakad Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=a18XEiAAAQBAJ>
- Apriyani, M. K., & Madei, I. M. P. (2020). *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha. <https://books.google.co.id/books?id=TbYgEiAAAQBAJ>
- Damayanti, D. (2021). Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi (Vina Audhia). *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN*, 2(1), 11.
- Guisdiansyah. (2019). Efektivitas Terapi Hipnosis 5 Jari Dalam Pelebaran Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi. *Warta Pengabdian Andalas*, 26(1), 16–22.
- Khakimah, N., & Retnaningsih, D. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Intradiastolik di RSUD

- Batang. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 109-118.
- Laka, O., Widodo, D., & H, W. (2018). Hubungan hipeirteinsi dengan tingkat keceemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing Neivs*, 3(1), 22-32.
- Lautan, L. M., & Savitri, Ei W. (2021). *Tingkat Keceemasan Peirawat di Masa Adaptasi Keibiasaan Baru*. Peineirbit NEiM. <https://books.google.co.id/books?id=GHDVEiAAAQBAJ>
- Norkhalifah, Y., & Muibin, M. F. (2022). *Peingaruih Hipnotis Lima Jari terhadap Keceemasan pada Peindeirita Hipeirteinsi*.
- Nurhalimah. (2018). *Modul Praktik Klinik Kepeirawatan Jiwa*.
- Talitha, A. R., & Relawati, A. (2023). Efektivitas Penerapan Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi: Studi Kasus. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(1), 47-54.
- Parmilah, P., Maryani, A., & Wuilandari, T. S. (2022). Upaya Peinyeileisaian Masalah Deifisit Peingeitahuian Teintang Program Diet Hipeirteinsi Melalui Tindakan Edukasi Diet. *Jurnal Kepeirawatan Karya Bhakti*, 8(2), 50-56. <https://doi.org/10.56186/jkbb.103>
- Pratama, Ei R., Damaiyanti, S., Riani, Y., Puiskeismas, K., Guiguak, D. K., & Beirdasarkan, T. (2022). Peingaruih Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Keceemasan Pada Lansia Hipeirteinsi Di Wilayah Kerja Puiskeismas Danguing-Danguing Kecamatan Guiguak. *Jurnal Ilmui Keiseihatan A'iyah*, IX(1), 23-26. <http://www.ejournal.stikeisyarsi.ac.id>
- Priyono. (2021). Peineirapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Seidang Pada Ny. F DENGAN HIPEIRTEINSI KARYA. *Univeirsitas Muhammadiyah Mageilang*, 4-11.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Eifeiktivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipeirteinsi di puiskeismas rawasari jambi tahun 2018. *Riseit Informasi Keiseihatan*, 7(2), 174. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.179>
- Seikar Siwi, A., Irawan, D., & Suisanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Meimeingaruih Kejadian Hipeirteinsi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164-166. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>
- Sihombing, Y. A., & Paulina, M. M. (2022). Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi Melalui Terapi Relaksasi Benson. *Care Journal*, 2(1), 57-62.
- Soareis, J., Soareis, D., Ivoni Seiran, A. L., Eileipa, M., Beicora, P., Timor-Leistei, D., & Giri Satria Huisada, A. (2021). GambaranTingkat Peingeitahuian Peindeirita Hipeirteinsi Terkait Peinyakit Hipeirteinsi. *Juurnal Kepeirawatan GSH*, 10(1), 27-32.
- Sunarmi, S., Fathia, N. A., Trisakti, I., & Kurniawaty, K. (2025). PENERAPAN RELAKSASI BENSON DENGAN AROMATERAPI LAVENDER PADA PASIEN HIPERTENSI TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 10(2).
- Syulkri, M. (2019). Eifeiktivitas Terapi Hinosi Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipeirteinsi Di Puiskeismas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Univeirsitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Wijaya, C., & Purwanti, O. S. (2024). Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 306-315.
- Wijayanti, A. Ei, Anisah, N., & Leismana, T. C. (2021). Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Keceemasan. *DIMAS: Jurnal Peingabdian Masyarakat*, 3(2), 137-140. <https://doi.org/10.47317/dmk.v3i2.353>