



Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Dengilo Pohuwato Gorontalo

Merinda Y. Antukay¹, Anik Purwati^{2*}

¹⁻² Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

Email : antukaymerinda@gmail.com¹, anikasyda@itsk-soepraoen.ac.id²

*Penulis Korespondensi: anikasyda@itsk-soepraoen.ac.id

Abstract. Hypertension during pregnancy remains a global health issue that has a significant impact on both mothers and infants. One of the most common forms is preeclampsia. Hypertension can be managed through both pharmacological and non-pharmacological approaches. Benson relaxation is a non-pharmacological therapy that leverages the patient's belief in achieving a higher state of health and well-being. The purpose of this study was to determine the effect of Benson relaxation on blood pressure control in pregnant women at the Dengilo Pohuwato Community Health Center in Gorontalo. This study employed a quasi-experimental design using a pre-test and post-test approach for both the intervention and control groups. The study population consisted of 30 pregnant women in their second trimester, comprising 15 participants in the intervention group and 15 in the control group. A total sampling technique was used. Data were collected using a questionnaire, blood pressure measurement tools (a sphygmomanometer and a stethoscope), and an observation sheet for blood pressure measurements. Bivariate analysis was performed using the Shapiro-Wilk test to assess data normality, followed by a Paired Sample t-test. A p-value of $0.001 < 0.05$ was obtained, indicating that Benson relaxation has an effect on blood pressure control in pregnant women.

Keywords: Benson Relaxation; Blood Pressure; Gestational Hypertension; Non-Pharmacological Therapy; Pregnant Women.

Abstrak. Hipertensi pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan global yang memberikan dampak signifikan bagi ibu dan bayi. Salah satu bentuk yang paling umum adalah preeklamsia. Dalam penanganannya hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Relaksasi benson merupakan terapi non-farmakologis yang melibatkan faktor kepercayaan pasien untuk mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap pengendalian tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Dengilo Pohuwato Gorontalo. Desain penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* menggunakan rancangan *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Populasi pada penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil trimester yang terdiri dari 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Teknik penggunaan sampel dilakukan dengan menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar kuesioner, dan alat pengukuran tekanan darah (*sphygmomanometer* dan stetoskop) dan lembar pengamatan pada pengukuran tekanan darah. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui normalitas data dan analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test*. diperoleh nilai p-value $0,001 < 0,05$, artinya ada pengaruh relaksasi benson terhadap pengendalian tekanan darah pada ibu hamil.

Kata Kunci: Hipertensi Kehamilan; Ibu Hamil; Relaksasi Benson; Tekanan Darah; Terapi Nonfarmakologis.

1. LATAR BELAKANG

Masa kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan, ditandai dengan perkembangan janin di dalam rahim selama kurang lebih 40 minggu, dihitung sejak hari pertama menstruasi terakhir hingga proses persalinan. Untuk memudahkan pemantauan dan perawatan, periode kehamilan ini dibagi menjadi tiga trimester. Trimester pertama berlangsung dari minggu pertama hingga minggu ke-12, merupakan tahap pembentukan awal organ janin. Trimester kedua mencakup minggu ke-13 hingga ke-27, saat pertumbuhan janin

semakin pesat. Sedangkan trimester ketiga, yang dimulai pada minggu ke 28 hingga sekitar minggu ke-40, merupakan tahap akhir menjelang persalinan dan kelahiran bayi (Lasvana et al., 2026).

Hipertensi pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan global yang memberikan dampak signifikan bagi ibu dan bayi. Salah satu bentuk yang paling umum adalah preeklamsia, yaitu gangguan multisistem yang terjadi setelah usia kehamilan 20 minggu, ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang disertai adanya kerusakan organ. Kondisi ini menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka kesakitan dan kematian pada ibu serta bayi, khususnya di negara berkembang (Tahniah et al., 2026).

Preeklamsia dapat dideteksi ketika kehamilan ≤ 34 minggu dan ditemukan tekanan darah sistol < 160 mmHg dan tekanan darah diastol < 110 mmHg maka pasien memiliki komplikasi kehamilan yaitu preeklamsia, selanjutnya dilakukan evaluasi janin termasuk evaluasi ultrasonografi pertumbuhan janin dan perkiraan volume cairan ketuban saat masuk, *velosimetri Doppler arteri umbilikal*, pemantauan detak jantung janin, dan evaluasi klinis kriteria janin. Preeklamsia pada awalnya penyakit ringan sepanjang kehamilan, namun pada akhir kehamilan berisiko terjadinya kejang yang dikenal eklamsia. Jika eklamsia tidak ditangani secara cepat dan tepat, terjadilah kegagalan jantung, kegagalan ginjal dan perdarahan otak yang berakhir dengan kematian (Netty Isnawati, Nida Amelia, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO, 2020), tingkat Angka Kematian Ibu (AKI) secara global masih tinggi, dengan sekitar 700 perempuan meninggal setiap hari akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, atau sekitar 260.000 kasus per tahun. Ketimpangan antarwilayah juga mencolok: di negara berkembang AKI mencapai 462 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan di negara maju hanya sekitar 11 per 100.000 kelahiran hidup. Hal ini menunjukkan masih besarnya tantangan dalam penyediaan layanan kesehatan ibu yang aman dan memadai (Lasvana et al., 2026).

Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan pada Angka Kematian Ibu (AKI) dalam satu tahun terakhir. Pada 2022 tercatat 3.572 kasus kematian ibu, meningkat menjadi 4.482 kasus pada 2023. Penyebab utama kematian ibu pada tahun 2023 didominasi oleh hipertensi dalam kehamilan (preeklamsia dan eklamsia) sebanyak 412 kasus, diikuti perdarahan obstetri 360 kasus, serta berbagai komplikasi obstetri lainnya sebanyak 204 kasus (Kemenkes, 2024). Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), jumlah ibu hamil tahun 2023 mencapai 5.825.567 orang dengan AKI sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup, angka yang masih jauh dari target nasional 183 per 100.000 kelahiran hidup pada 2024 (Lasvana et al., 2026).

Dalam penanganannya hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Relaksasi benson merupakan terapi non-farmakologis yang melibatkan faktor kepercayaan pasien untuk mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Fahrizal Bagus Saputra, Janu Purwono, 2022).

Terapi relaksasi benson yaitu teknik menggabungkan pernapasan dalam, pengulangan kata yang menenangkan, serta sikap pasrah terhadap hasil, yang bersama-sama dapat memicu “*relaxation response*” atau respons relaksasi tubuh. Respons ini menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan parasimpatis, yang pada akhirnya menurunkan tekanan darah, menstabilkan detak jantung, dan mengurangi stress (Susanti & Nur, 2025).

Terapi relaksasi Benson dapat mempercepat penurunan tekanan darah dengan cara menurunkan stress. Penurunan stress menekan pelepasan epinefrin dan kortisol. Metode relaksasi merangsang sekresi endorfin (rileks). Relaksasi memberikan respon penurunan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik sehingga menurunkan denyut jantung, konsumsi oksigen, dan tekanan darah. Jika otak cukup oksigen maka tubuh dalam kondisi seimbang (rileks). Keadaan rileks merangsang hipotalamus mengeluarkan *corticotropin releasing factor* sehingga terangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC), menghasilkan β *endorphine* sebagai *neurotransmitter*, dan peningkatan produksi enkephalin (*medulla adrenal*) (Napisah, 2026).

Proses relaksasi dapat memanjangkan serabut otot, impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan sistem tubuh lainnya. Penurunan frekuensi jantung dan napas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperatur kulit perifer (permukaan) merupakan beberapa respon dari relaksasi. Terapi relaksasi dapat membantu individu mengembangkan ketrampilan kognitif untuk menurunkan energi negatif serta berespon sesuai dengan lingkungan sekitar (Fahrizal Bagus Saputra, Janu Purwono, 2022).

Teknik relaksasi Benson memiliki dampak besar dalam menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi. Kortisol adalah hormon stres yang secara signifikan meningkatkan tekanan darah, namun demikian, terapi relaksasi ini memiliki kemampuan untuk menurunkan kadar kortisol. Selain itu, menggunakan relaksasi Benson bersamaan dengan terapi analgesik dapat secara efektif mengurangi rasa sakit (Cholifah et al., 2023).

Agar teknik relaksasi Benson efektif, ada empat persyaratan yang harus dipenuhi, antara lain ketenangan lingkungan, kemampuan klien untuk mengendurkan semua otot tubuh, kemampuannya berkonsentrasi selama 10 hingga 15 menit pada ekspresi yang dipilih, dan

kemampuannya untuk mempertahankan ketenangan dalam menghadapi potensi gangguan (Cholifah et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Noor Cholifah, Fitriana Zuni Astutik, Diah Andriani, Edita Pusparatri (2023) dengan judul “Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pre Eklamsia Dalam Kehamilan”, dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *P value* 0,000, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Benson berdampak pada penurunan tekanan darah pada preeklamsia pada kehamilan di RSI Sultan Hadlirin Jepara karena hasil tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson berbeda.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Ibu Hamil TM III Di Puskesmas Dengilo Pohuwato Gorontalo”.

2. KAJIAN TEORITIS

Relaksasi Benson

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi relaksasi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi religi atau keyakinan memberikan manfaat yang berlipat ganda dalam membangkitkan ketenangan pada manusia (Smeltzer & Bare, 2004). Terapi relaksasi Benson merupakan intervensi keperawatan komplementer dengan mengatur nafas, melemaskan semua otot dan konsentrasi, serta mengucapkan kata-kata spiritual. Terapi relaksasi Benson dapat digunakan untuk melawan cemas yang dimanifestasikan dengan stress maupun depresi sehingga dapat membuat seseorang merasa tenang, nyaman, dan rileks sehingga dapat menurunkan kecemasan (Pujiastutik et al., 2024).

Terapi relaksasi benson akan menyebabkan terjadinya penurunan konsumsi oksigen, output CO_2 , ventilasi seluler, frekuensi napas, dan kadar laktat sebagai indikasi dalam penurunan tingkat stres, selain itu ditemukan bahwa PO_2 atau konsentrasi oksigen di dalam darah tetap konstan, bahkan meningkat sedikit. Proses pernafasan pada relaksasi benson merupakan proses masuknya oksigen melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan diproses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru paru tepatnya di bronkus dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan oksigen. Apabila oksigen tercukupi maka tubuh akan berada dalam kondisi seimbang dan dapat menimbulkan keadaan relaks secara umum pada tubuh (Ayu, 2024).

Tekanan Darah Ibu Hamil

Tekanan darah merupakan tekanan impulsif dari dinding arteri selama peredaran darah. Tekanan maksimum yang dikenal sebagai tekanan sistolik terjadi saat ventrikel jantung berkontraksi, sedangkan tekanan diastolik merupakan nilai terendah yang muncul ketika jantung sedang beristirahat. Proses ini melibatkan peran penting jantung yang berfungsi sebagai pompa berotot yang menciptakan tekanan guna mengalirkan darah, sementara pembuluh darah memiliki dinding yang elastis untuk mendukung aliran darah tersebut (Dovita & Sari, Nova Nurwinda, 2025).

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* menggunakan rancangan *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini memberikan perlakuan pada kelompok intervensi melalui pemberian terapi relaksasi Benson kepada ibu hamil. Efektivitas perlakuan dilihat pada perbedaan selisih rerata tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Variabel independen yang diteliti diantaranya ibu hamil trimester III yang diberikan terapi relaksasi benson serta pengendalian tekanan darah sebagai variabel dependennya.

Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Dengilo Pohuwato Gorontalo. Populasi pada penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil yang terdiri dari 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Teknik penggunaan sampel dilakukan dengan menggunakan *total sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar kuesioner, dan alat pengukuran tekanan darah (*sphygmomanometer* dan stetoskop) dan lembar pengamatan pada pengukuran tekanan darah. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum pemberian relaksasi benson (*pre test*) dan setelah pemberian relaksasi benson (*post test*).

Data dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi karakteristik responden, rata-rata tekanan darah ibu hamil trimester III. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui normalitas data dan uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata tekanan darah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis dinyatakan bermakna apabila diperoleh nilai $p\text{-value} < 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas, Riwayat Pre eklampsia pada Kelompok Intervensi di Puskesmas Dengilo Pohuwato Gorontalo.

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
20-35 thn	15	100
> 35 thn	0	0
Pendidikan		
SMP	5	33
SMA	9	60
S1	1	7
Pekerjaan		
IRT	12	80
Swasta	3	20
Paritas		
Primigravida	6	40
Multigravida	8	53
Grandemultigravida	1	7
Riwayat Preeklampsia		
Ya	4	27
tidak	11	73

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan umur, seluruh responden pada kelompok intervensi berada pada rentang usia reproduksi sehat (20–35 tahun), yaitu sebanyak 15 orang (100%).

Berdasarkan karakteristik pendidikan, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 9 orang (60,0%), dan sebagian kecil responden yang berpendidikan S1 sebanyak 1 orang (7%).

Berdasarkan karakteristik pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 12 orang (80%), dan sebagian kecil responden yang bekerja sebagai Swasta sebanyak 3 orang (20%).

Berdasarkan karakteristik paritas, Sebagian besar responden merupakan multigravida sebanyak 8 orang (53%), dan sebagian kecil grandemultigravida sebanyak 1 orang (7%).

Berdasarkan karakteristik riwayat preeklampsia, Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat preeklampsia yaitu sebanyak 11 orang (73,3%), sedangkan 4 orang (26,7%) memiliki riwayat preeklampsia.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sistolik Kelompok Intervensi dan Kontrol.

Kelompok	Pengukuran	Statistik Shapiro–Wilk	P Value	Kesimpulan
Intervensi	Sebelum relaksasi Benson	0,891	0,069	Berdistribusi normal
Intervensi	Sesudah relaksasi Benson	0,872	0,036	Tidak berdistribusi normal

Kontrol	Sebelum relaksasi Benson	0,885	0,056	Berdistribusi normal
Kontrol	Sesudah relaksasi Benson	0,906	0,118	Berdistribusi normal

Hasil uji *Shapiro–Wilk* menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik sebelum intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdistribusi normal ($p>0,05$). Tekanan darah sesudah intervensi pada kelompok intervensi tidak berdistribusi normal ($p=0,036$), sedangkan kelompok kontrol tetap berdistribusi normal ($p=0,118$).

Tabel 3. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Pada Kelompok Intervensi.

Kelompok	t	df	P Value
Intervensi	35,546	14	<0,001

Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai $t = 35,546$ dengan $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian relaksasi Benson. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Dengilo.

Tabel 4. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Pada Kelompok Kontrol.

Kelompok	t	df	P Value
Kontrol	-0,536	14	0,601

Hasil uji *Paired Sample t-test* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai $t = -0,536$ dengan $p = 0,601$ ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan tekanan darah yang bermakna pada kelompok yang tidak diberikan relaksasi Benson.

Tabel 5. Perbandingan Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah.

Variabel	t	df	P Value
Selisih penurunan tekanan darah	15,789	28	<0,001

Hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai $t = 15,789$ dengan $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna pada penurunan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penurunan tekanan darah pada kelompok yang memperoleh relaksasi Benson secara signifikan lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis statistik, pemberian relaksasi Benson memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian tekanan darah pada ibu hamil. Pada kelompok intervensi terjadi penurunan tekanan darah yang bermakna setelah dilakukan relaksasi benson ($p<0,001$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan tekanan darah yang signifikan ($p=0,601$). Hasil perbandingan antara kedua kelompok juga menunjukkan adanya

perbedaan efektivitas yang signifikan ($p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa relaksasi benson lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan tanpa pemberian intervensi. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap pengendalian tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Dengilo Pohuwato Gorontalo.

Preeklampsia adalah komplikasi yang berkaitan dengan masalah kesehatan dan kematian pada ibu, bayi, dan janin. Preeklampsia merupakan salah satu masalah paling umum yang ditemui pada wanita hamil, terutama mereka yang usia kehamilannya melebihi 20 minggu. Preeklampsia ditandai oleh tiga gejala utama, yaitu tekanan darah tinggi hingga 140/90 mmHg, proteinuria (kadar protein tinggi dalam urin), serta disertai atau tanpa edema (Malagapi & Purwati, 2025).

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. 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 (Alfianisa Sholeha, 2022).

Teknik relaksasi benson merupakan terapi religius yang menggunakan metode respon relaksasi yang melibatkan faith factor dari benson. Terapi ini sudah banyak digunakan dan dipercayai dapat menurunkan ketegangan atau tubuh menjadi rileks seperti mengurangi rasa nyeri, stress, kecemasan, depresi, insomnia dan menurunkan tekanan darah. Teknik ini memusatkan pikiran pada suatu fokus diikuti menyebutkan kalimat ritual berulang kali dan menghilangkan pikiran yang mengganggu, dilakukan dua kali sehari dengan kurun waktu 10 sampai 20 menit (Nunung Mulyani, Siti Saadh Mardiah, 2021).

Secara teoritis, relaksasi Benson bekerja melalui mekanisme respon relaksasi yang menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan penurunan pelepasan hormon stres seperti katekolamin dan kortisol, penurunan ketegangan otot, serta perbaikan aliran darah perifer yang berkontribusi terhadap penurunan sensasi nyeri (Suherwin, Widya Arisandy, 2025).

Mekanisme terjadinya penurunan tekanan darah terletak dipusat vasomotor pada medulla di otak. Dari pusat vasomotor bermula pada saraf simpatis yang diteruskan ke korda spinalis dan keluar dari kolumna medulla spinalis ke ganglia simpatik di toraks dan abdomen.

Rangsangan pusat vasomotor dihantarkan bentuk impuls yang bergerak kebawah melalui sistem saraf simpatis ke ganglia simpatis. Pada titik ini, neuron preganglion melepaskan asetilkolin, yang akan merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah, dimana dengan dilepaskannya norepinefrin mengakibatkan konstriksi pembuluh darah. Berbagai faktor, seperti kecemasan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriksi. Klien dengan hipertensi sangat sensitive terhadap norepinefrin. Pada saat bersamaan saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon rangsang emosi, kelenjar adrenal yang meningkatkan aktivitas vasokonstriksi mengakibatkan penurunan aliran darah ke ginjal, sehingga melepaskan renin yang menyebabkan pembentukan angiotensin 1 diubah menjadi angiotensin II, Vasokontraktor yang kuat merangsang aldosterone oleh korteks adrenal. Hormone tersebut menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal sehingga meningkatkan volume intravaskuler yang dapat mencetuskan hipertensi (Ratri, 2025).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Dengilo Pohuwato Gorontalo. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang bermakna pada kelompok intervensi setelah diberikan relaksasi Benson ($p < 0,001$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan tekanan darah yang signifikan ($p = 0,601$). Selain itu, hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,001$, yang mengindikasikan bahwa relaksasi benson lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan tanpa pemberian intervensi.

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa relaksasi Benson dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah dilakukan, dan ekonomis dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada ibu hamil. Efektivitas relaksasi Benson didukung oleh mekanisme fisiologis yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, mengurangi pelepasan hormon stres, serta memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap pengendalian tekanan darah pada ibu hamil.

Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas di puskesmas, disarankan untuk menerapkan relaksasi benson sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan tekanan darah pada ibu hamil. Bagi ibu hamil, relaksasi benson dapat dilakukan secara rutin

sebagai upaya menjaga kestabilan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah pada ibu hamil.

DAFTAR REFERENSI

- Alfianisa Sholeha, T. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(3), 2725–2737.
- Ayu, I. P. (2024). Terapi Relaksasi Benson Efektif terhadap Penurunan Prenatal Distress pada Ibu Pekerja Pabrik di Kawasan Kota Industri. *Optimal Nursing Journal*, 1(2), 20–25.
- Cholifah, N., Astutik, F. Z., Andriani, D., & Pusparatri, E. (2023). Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pre eklamsia dalam kehamilan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(2), 539–546.
- Dovita, A., & Sari, Nova Nurwinda, S. (2025). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Journal Of Qualitative Health Research*, 5(3), 355–365.
- Fahrizal Bagus Saputra, Janu Purwono, A. T. P. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 181–185.
- Lasvana, S., Lusita, P., Indriani, N., & Handayani, S. (2026). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Buay Pemaca Kabupaten Oku Selatan Tahun 2024 Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan pada Angka Kematian. *Jurnal Ilmiah Keokteran Dan Kesehatan*, 5(September 2025).
- Malagapi, J., & Purwati, A. (2025). Factors Related to the Incidence of Preeclampsia at RSD Tidore City. *International Journal Of Medicine and Health*, 4(2), 56–66.
- Napisah, P. (2026). Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Hipertensi. *Jurnal Abdimas PHB*, 9(1), 143–155.
- Netty Isnawati, Nida Amelia, I. I. K. (2022). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Preeklampsia. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 6(1), 54–69.
- Nunung Mulyani, Siti Saadh Mardiah, L. H. (2021). Relaksasi Benson Hubungannya dengan Hipertensi pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(April), 27–29. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk205>

- Pujiastutik, Y. E., Wahyuni, S., Apriyanto, B. S., Yauri, I., & Colis, E. P. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *J. Sintesis*, 5(1), 68–74.
- Ratri, T. H. (2025). The Effect of The Combination Benson ' s Relaxation and Murottal Al-Qur ' an on Reducing Blood Pressure and Anxiety in Hypertension Patients. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 7(1), 138–148. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.158>
- Suherwin, Widya Arisandy, P. (2025). Dampak Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Kronis Pada Pasien Hipertensi : Studi Kasus Deskriptif. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 17(2), 220–230.
- Susanti, H. D., & Nur, N. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Stres pada Wanita Hamil Dengan Preeklampsia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA)*, 8(2), 10–17.
- Tahnia, T., Semiarty, R., Sriyanti, R., & Sinta, L. El. (2026). Analisis Faktor Risiko Indeks Massa Tubuh , Riwayat Hipertensi , dan Riwayat Preeklampsia terhadap Kejadian Preeklampsia pada Ibu Hamil tinggi , tercatat 90 kasus kematian ibu di provinsi ini , di mana 15 , 6 % di antaranya disebabkan. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 10(April).