

Implementasi Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Dengan Gangguan Kecemasan

Di Rumah Sakit TK. II Pelamonia

Nur Ameliah

(2025)

Program Studi Diploma III Keperawatan

Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Makassar

Sitti Maryam Bachtiar, S. Kep.,Ns.,M.Kep

Fitria Hasanuddin, S.Kep,Ns.M.Kep

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering berkaitan dengan gangguan psikologis seperti kecemasan. Salah satu metode nonfarmakologis yang berpotensi efektif dalam mengatasi masalah ini adalah Terapi Relaksasi Benson. Penerapan teknik ini membutuhkan edukasi dan pendampingan agar dapat dilakukan secara tepat dan berkesinambungan guna mencapai manfaat yang maksimal. Tujuan dari studi kasus ini yaitu mengukur perubahan tekanan darah dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi benson dan menilai tingkat kepatuhan pasien menjalani terapi. Metode: Studi ini menggunakan pendekatan observasional dengan pengukuran tekanan darah dan tingkat kecemasan berdasarkan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Terapi Benson diberikan selama tiga hari dengan dua sesi setiap harinya. Intervensi ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan kedua parameter tersebut. Hasil: Terapi relaksasi Benson terbukti efektif menurunkan tekanan darah dari kategori tinggi ke tingkat normal, serta mengurangi kecemasan dari tingkat sedang/berat menjadi ringan menurut penilaian HARS. Efektivitas terlihat setelah pelaksanaan terapi selama tiga hari berturut-turut dengan dua sesi per hari. Kesimpulan: Pelaksanaan terapi Benson yang konsisten dan sistematis terbukti mampu menurunkan tekanan darah serta membantu meredakan gangguan kecemasan pada pasien hipertensi. Keberhasilan terapi dipengaruhi oleh partisipasi aktif pasien dan lingkungan yang mendukung proses relaksasi.

Kata Kunci: Hipertensi, kecemasan, Terapi Relaksasi Benson

Implementation of Benson Relaxation Therapy in Hypertensive Patients with Anxiety Disorders

At Pelamonia Kindergarten II Hospital

Nur Ameliah

(2025)

Diploma III Nursing Study Program
Faculty of Medicine and Health Sciences
Muhammadiyah University of Makassar

Sitti Maryam Bachtiar, S. Kep.,Ns.,M.Kep

Fitria Hasanuddin, S.Kep,Ns.M.Kep

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic disease often associated with psychological disorders such as anxiety. One potentially effective non-pharmacological method for addressing this issue is Benson Relaxation Therapy. Implementation of this technique requires education and guidance for appropriate and continuous implementation to achieve maximum benefits. The purpose of this case study was to measure changes in blood pressure and anxiety levels before and after Benson therapy and to assess patient compliance. **Methods:** This study used an observational approach, measuring blood pressure and anxiety levels using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Benson therapy was administered for three days with two sessions each day. This intervention demonstrated significant results in reducing both parameters. **Results:** Benson relaxation therapy was proven effective in lowering blood pressure from high to normal levels and reducing anxiety from moderate/severe to mild according to the HARS assessment. **Effectiveness** was seen after three consecutive days of therapy with two sessions per day. **Conclusion:** Consistent and systematic implementation of Benson therapy has been shown to lower blood pressure and help alleviate anxiety disorders in hypertensive patients. The success of therapy is influenced by active patient participation and a supportive environment for the relaxation process.

Keywords: Hypertension, anxiety, Benson Relaxation Therapy