

APAKAH RELAKSASI BENSON EFEKTIF MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI?

Febriana¹, Indah Lestari²

¹ Dosen FIK UCA

² Mahasiswi FIK UCA

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 19/09/2025. Revised - Accepted 30/09/2025.</p> <hr/> <p>Keywords: Hypertension Global Health Blood Pressure</p>	<p>Hipertensi menjadi tantangan kesehatan global yang memiliki potensi bahaya meningkatkan kejadian gangguan kardiovaskular. Intervensi non-farmakologis, seperti teknik relaksasi, banyak digunakan sebagai pendekatan tambahan untuk mengendalikan tekanan darah. Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik yang telah banyak diteliti efektivitasnya. Tujuan penelitian ini adalah Meninjau dan menganalisis literatur mengenai efektivitas relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada penderitanya. Metode penelitian dengan Pencarian literatur dilakukan menggunakan <i>Research Rabbit</i> pada periode 2013–2024 dengan kata kunci “<i>Benson Relaxation</i>”, “<i>Blood Pressure</i>”, dan “<i>Hypertension</i>”. Sebanyak 27 jurnal relevan berhasil dikumpulkan dan dianalisis. Hasil Pencarian dengan <i>Research Rabbit</i> didapatkan 27 literatur hasil penelitian, 20 literatur meneliti mengenai efek relaksasi Benson terhadap tekanan darah, tiga literatur penelitian melakukan penilaian antara kombinasi relaksasi Benson dengan rendam kaki air hangat, dan empat literatur penelitian meneliti relaksasi keagamaan (mendengarkan murottal dan membaca Al-Qur’an) terhadap tekanan darah. Secara keseluruhan dari hasil penelitian menunjukkan literatur memperlihatkan bahwa teknik relaksasi Benson memberikan efek penurunan tekanan darah pada individu hipertensi. Simpulan penelitian ini Relaksasi Benson merupakan pendekatan non-farmakologis yang signifikan mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi yang diterapkan secara berkelanjutan dalam rentang waktu minimal 8 minggu sudah dapat membuktikan signifikan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat membantu pasien hipertensi dan mengidentifikasi celah literatur, sehingga mendorong penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi teknik relaksasi Benson dan variasi intervensi lainnya.</p> <p>ABSTRACT <i>Background: Hypertension is a global health challenge with the potential to increase the risk of cardiovascular disorders. Non-pharmacological interventions, such as relaxation techniques, are widely used as complementary approaches to manage blood pressure. Benson relaxation is one of the most studied techniques. Objective: To review and analyze existing literature on the effectiveness of Benson relaxation in reducing blood pressure in hypertensive individuals. Methods: A literature search was conducted using Research Rabbit from 2013 to 2024 with the keywords “Benson Relaxation,” “Blood Pressure,” and</i></p>

“Hypertension.” A total of 27 relevant studies were collected and analyzed. A search using Research Rabbit yielded 27 research papers, 20 of which examined the effects of Benson relaxation on blood pressure, three of which assessed the combination of Benson relaxation with warm foot soaks, and four of which examined religious relaxation (listening to murottal and reading the Qur'an) on blood pressure. Overall, the research findings suggest that the Benson relaxation technique has a blood pressure-lowering effect in hypertensive individuals. Conclusion: Benson relaxation is a powerful non-pharmacological approach to controlling blood pressure in hypertensive patients. Originality/Value: This study may support hypertensive patients and identify gaps in the current literature, encouraging future research to explore Benson relaxation techniques and variations of intervention methods.

**Corresponding Author: febriana@uca.ac.id*
