

Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Hipertensi

Pipih Napisah*¹

Prodi DIII Keperawatan, STIKes Dharma Husada, Indonesia

e-mail : *¹pipihnapisah1980@gmail.com

Abstrak

Salah satu penyebab kematian pada ibu, yaitu hipertensi dalam kehamilan. Prevalensi hipertensi dalam kehamilan sebesar 33,3%. Berdasarkan hasil survey tanggal 17 Maret 2025 yang dilakukan kepada petugas di Puskesmas Babakan Surabaya melalui wawancara terdapat beberapa ibu hamil yang mengalami hipertensi. Data ibu hamil hipertensi di Puskesmas Babakan Surabaya 6 bulan terakhir sebanyak 29 orang. Sampai saat ini, belum penerapan terapi relaksasi Benson pada ibu hamil hipertensi. Penyelesaian masalah pada pengabdian masyarakat dengan memberikan penerapan terapi relaksasi Benson. Tujuan pengabdian masyarakat untuk memberikan pengalaman dalam menurunkan tekanan darah menggunakan relaksasi Benson sehingga ibu tidak mengalami risiko selama kehamilan. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum edukasi pada ibu hamil menunjukkan dari 9 orang yang memiliki tingkat pengetahuan baik (33,33%) dan setelah (88,89%). Sedangkan tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi pada kader dari 5 orang memiliki tingkat pengetahuan baik (20%) dan setelah (100%). Jadi, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil dan kader. Sementara itu, hasil pengukuran tekanan darah pada ibu hamil sebelum diberikan terapi relaksasi Benson, yaitu mengalami hipertensi ($\geq 130/90$ mmHg) dan setelah menjadi normal (110/70 mmHg) sebesar 11,11%, tekanan darah normal sebelum terapi dari 120/80 mmHg menjadi 110/80 sebesar 11,11% dan 110/70 mmHg menjadi 100/70 mmHg sebesar 11,11%. Sedangkan sebelum diberikan terapi relaksasi Benson pada kader yang mengalami hipertensi ($\geq 130/90$ mmHg) sebesar 40% dan setelah menjadi normal (120/80) mmHg sebesar 11,11%. Kader yang memiliki tekanan darah normal sebelum terapi dari 120/80 mmHg menjadi 110/80 sebesar 11,11% dan 110/70 mmHg menjadi 100/60 mmHg sebesar 11,11%. Dengan demikian, terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dan kader, baik yang mengalami hipertensi maupun normal.

Kata Kunci : Hipertensi, Kehamilan, Relaksasi Benson

1. PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan merupakan kondisi dimana tekanan darah meningkat usia kehamilan lebih 20 minggu. Tekanan darah dikatakan hipertensi dalam kehamilan 140/90 mmHg atau lebih. Angka kejadian hipertensi dalam kehamilan sebesar 3,2% dari total ibu hamil yang mengalami keluhan selama kehamilan. Di Jawa Barat angka kejadian hipertensi 5,2%. Keluhan gejala bahaya kehamilan, seperti bengkak kaki, tangan, wajah, dan sakit kepala 26,4%. Hipertensi pada kehamilan terjadi pada umur 15-45 tahun (4,5%), pendidikan perguruan tinggi (4,8%), bekerja di sekolah (8,1%), tempat tinggal dipertanian (5,1%), dan memiliki status ekonomi terbatas (4,9%) [1]. Berdasarkan data Dinas Kota Bandung (2021) tahun 2020 di Kota Bandung terdapat 28 kasus AKI (34,366) per kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu dari 28 kasus, yaitu perdarahan infeksi 3 kasus, perdarahan 12 kasus, gangguan sistem peredaran darah 2 kasus, hipertensi pada kehamilan 3 kasus, dan kasus lain sebanyak 8 kasus. Kejadian kematian ibu terjadi pada masa kehamilan sebanyak 6 kasus (21,4%), masa bersalin sebanyak 8 kasus (28,6%), dan masa nifas sebanyak 14 kasus (50%). Wilayah dengan kematian ibu terbanyak, yaitu di Kecamatan Coblong sebanyak 12 kasus dan Ciaradondong sebanyak 11 kasus. Prevalensi hipertensi dalam kehamilan sebesar 33,3%. Hipertensi dalam kehamilan merupakan penyebab kedua kematian di Kota Bandung. Wilayah dengan angka kejadian

hipertensi pada kehamilan yang terbesar, yaitu berada di Kecamatan Coblong dan Kiaracondong.

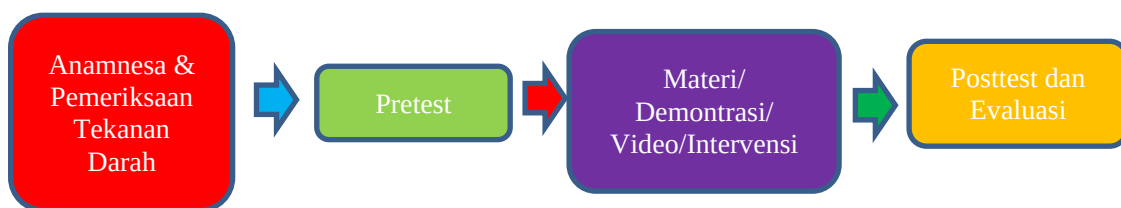
Penyebab hipertensi pada kehamilan belum jelas. Namun, ada faktor risiko hipertensi dalam kehamilan, yaitu kehamilan kembar, hidranion, DM, faktor herediter, riwayat hipertensi dan preeklamsia sebelumnya, hamil usia < 20 tahun dan > 35 tahun, bayi besar, dan obesitas [3]. Hipertensi pada kehamilan memiliki dampak pada ibu dan janin. Dampak hipertensi pada ibu hamil, yaitu risiko keguguran, kelahiran premature, BBRL, kematian ibu dan bayi, perawatan bayi yang lama, dan komplikasi [4].

Puskesmas Babakan Surabaya dan Babakan Sari merupakan Puskesmas yang berada di Wilayah Kecamatan Kiaracondong Bandung. Berdasarkan hasil kajian situasi dan survey yang dilakukan pada tanggal pada hari Rabu tanggal 17 Maret 2025 kepada salah satu petugas yang bekerja di Puskesmas melalui wawancara terdapat beberapa ibu hamil yang mengalami hipertensi. Jumlah ibu hamil yang mengalami hipertensi di Puskesmas Babakan Surabaya 6 bulan terakhir sebanyak 29 orang. Sampai saat ini, belum ada penerapan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan janin selama hamil.

Berdasarkan uraian analisis masalah tersebut, masyarakat belum memahami tentang penanganan hipertensi dalam kehamilan menggunakan intervensi alternatif. Dalam pemecah masalah tim pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan pemberian penerapan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Babakan Surabaya. Tujuan pengabdian masyarakat, yaitu memberikan pengalaman menggunakan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah.

2. METODE

Penyelesaian permasalahan oleh tim pengabdian masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan dan intervensi alternatif. Pendidikan kesehatan diberikan berupa pemberian materi mengenai hipertensi. Sedangkan intervensi alternatif diberikan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah. Keberhasilan pendidikan kesehatan dan intervensi dengan melakukan pretest dan posttest. Metode pengabdian masyarakat disajikan dengan gambar 1.



Gambar 1 Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Pretest pada pengabdian masyarakat untuk menilai mengukur tekanan darah dan tingkat pengetahuan (edukasi dan intervensi). Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner. Sedangkan instrument untuk mengukur tekanan darah menggunakan lembar observasi, tensi, dan stetoskop (GEA). Edukasi pada pengabdian masyarakat menggunakan media booklet. Media booklet efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap secara signifikan (0,001). Skor pengetahuan sebelum diberikan booklet 9,07 dan setelah 12,13. Sedangkan skor sikap sebelum diberikan booklet 43,82 dan setelah 51,21 [5]. Media booklet lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dibandingkan media leaflet. Terbukti dengan sebelum pemberian media booklet tingkat pengetahuan baik sebesar 14,3%) dan setelah 85,7%). Media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar disebut booklet [6]. Selain itu, terapi relaksasi Benson menggunakan media video selama 2 menit dan demonstrasi selama 3 menit. Terapi relaksasi Benson dilakukan selama 15 menit, dimana pada awalnya akan dilakukan selama 20 menit. Hal tersebut dikarenakan terdapat

sebanyak 1 ibu hamil yang memiliki riwayat gangguan jiwa. Saat awal pengarahan terapi relaksasi Benson dikatakan bahwa terapi akan dilakukan selama 20 menit, ibu hamil tersebut langsung protes (terlalu lama). Teknik relaksasi Benson dapat dilakukan selama 1 minggu, sehari 2x, durasi 10-15 menit [7]. Selain itu, menurut penelitian Farhat, Ahmed, Atia, El-ayari, & Osman (2024) terapi relaksasi Benson dilakukan selama 3 hari, durasi 20 menit, 3x sehari. Dengan demikian, terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah dapat dilakukan selama 10-20 menit.

Pemberian materi edukasi pada pengabdian masyarakat terdiri dari : pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, dan cara mengatasi hipertensi pada ibu hamil (teknik relaksasi Benson). Selain itu, untuk edukasi teknik relaksasi Benson diberikan video dan demonstrasi. Setelah diberikan edukasi, selanjutnya dilakukan terapi relaksasi Benson selama 15 menit. Posttest untuk menilai tekanan darah dan tingkat pengetahuan (edukasi dan intervensi). Evaluasi untuk mengetahui peningkatan pemahaman setelah diberikan pendidikan kesehatan dan penurunan tekanan darah setelah terapi. Tujuan dilakukan evaluasi, yaitu sebagai parameter keberhasilan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Alat ukur tingkat pengetahuan menggunakan lembar kuesioner. Sedangkan untuk mengukur tekanan darah menggunakan lembar observasi, stetoskop dan spignomanometer merk GEA.

Tabel 1 Rundown Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Waktu	Materi	Penanggung Jawab
08.30-09.00	Briefing	1. Meta Putriani Z 2. Fidela Amelia Putri Aryanti 3. Hasna Aulia 4. Tegar Akbar
09.00-09.15	1. Peserta mengisi daftar hadir 2. Panitia melakukan melakukan anamnesa dan pemeriksaan tekanan darah	1. Meta Putriani Z 2. Fidela Amelia Putri Aryanti 3. Hasna Aulia
09.15-09.20	Pembukaan	1. Meta Putriani Z 2. Petugas Puskesmas Babakan Surabaya (Ibu bidan Siti)
09.20-09.25	Prettest	1. Meta Putriani Z 2. Fidela Amelia Putri Aryanti 3. Hasna Aulia
09.25-09.35	Pemaparan materi	Ns. Pipih Napisah,S.Kep.,M.Kep
09.35-09.37	Demostrasi teknik relaksasi Benson	Ns. Pipih Napisah,S.Kep.,M.Kep
09.37-09.52	Terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah	Ns. Pipih Napisah,S.Kep.,M.Kep
09.52-10.02	Diskusi	Ns. Pipih Napisah,S.Kep.,M.Kep
10.02-10.17	Posttest Pemeriksaan tekanan darah	1. Meta Putriani Z 2. Fidela Amelia Putri Aryanti 3. Hasna Aulia
10.17-10.20	Doorprize	Ns. Pipih Napisah,S.Kep.,M.Kep dan Petugas puskesmas (ibu bidan siti)
10.20-10.22	Penutup	Meta Putriani Z

Pengabdian masyarakat dimulai dengan melakukan koordinasi pada petugas Kesehatan di Puskesmas Babakan Surabaya. Koordinasi dilakukan untuk melakukan pendataan ibu hamil. Petugas menyatakan terdapat sebanyak 30 ibu hamil yang akan mengikuti pengabdian masyarakat. Kemudian tim pengabdian masyarakat melakukan kontrak waktu dengan petugas

dan calon peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat yang pertama, yaitu melakukan anamnesa dan pengukuran tekanan darah pada ibu hamil dan kader. Selanjutnya melakukan pembukaan oleh petugas kesehatan yang bekerja di Puskesmas Bababakan Surabaya (ibu bidan Siti).



Gambar 2 Briefing



Gambar 3 Melakukan Anamnesa dan Pemeriksaan Tekanan Darah



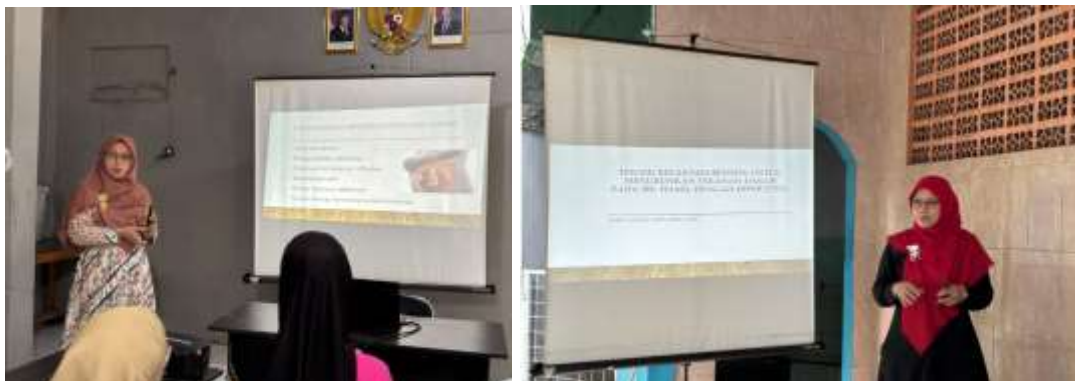
Gambar 4 Pembukaan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat yang kedua, yaitu mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil dan kader sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan lembar kuesioner. Pengisian pretest dilakukan selama 5 menit



Gambar 5 Pelaksanaan Pretest

Kegiatan pengabdian masyarakat yang ketiga, yaitu pemaparan materi. Pemaparan mengenai hipertensi dalam kehamilan. Penyampaian materi diberikan oleh Pipih Napisah, S.Kep.,Ners.,M.Kep. Pemaparan materi dilakukan selama 10 menit. Selanjutnya melakukan demonstrasi teknik relaksasi Benson selama 3 menit



Gambar 5 Pemaparan Materi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang ketempat, yaitu pemberian terapi relaksasi Benson yang diberikan oleh Pipih Napisah, S.Kep.,Ners.,M.Kep. Terapi teknik relaksasi Benson dilakukan selama 15 menit. Langkah terapi relaksasi Benson, yaitu duduklah dengan tenang dalam posisi yang nyaman, tutup mata, rilekskan semua otot secara mendalam, bernapaslah melalui hidung. Sadarilah napas. Saat menghembuskan napas, ucapkan kata “ALHAMDULILLAH” dalam hati kepada diri sendiri. Bernapaslah dengan mudah dan alami.



Gambar 6 Terapi Teknik Relaksasi Benson

Setelah terapi teknik relaksasi Benson selesai dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, yaitu melakukan diskusi selama 10 menit. Kemudian melakukan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan (kuesioner). Posttest yang diberikan sesuai dengan materi yang dipaparkan. Posttest dilakukan selama 5 menit. Selain itu, posttest dilakukan dengan mengukur tekanan darah ibu hamil dan kader setelah diberikan terapi selama 10 menit.



Gambar 7 Diskusi dan Posttest

Setelah selesai kegiatan pengabdian masyarakat. Kemudian pemberian doorprize untuk peserta yang memiliki nilai tertinggi, aktif bertanya, dan hadir tepat waktu dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, doorprize juga diberikan kepada peserta yang mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan setelah melakukan terapi.



Gambar 7 Doorprize



Gambar 8 Foto Bersama

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah dilaksanakan selama dua hari, yaitu hari Senin-Selasa, tanggal 26-27 Mei 2025. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Babakan Surabaya, yaitu Kelurahan Cicaheum dan Kelurahan Babakan Surabaya. Pengabdian masyarakat dibantu oleh petugas yang bekerja di Puskesmas Babakan Surabaya dan empat mahasiswa STIKes Dharma Husada. Pengabdian masyarakat diberikan kepada sebanyak 14 orang, terdiri dari sebanyak 9 orang ibu hamil dan sebanyak 5 orang kader. Peserta berjumlah sedikit dikarenakan sebagian besar ibu hamil bekerja sehingga tidak bisa datang. Selain itu, petugas kesehatan menyatakan bahwa ada pemeriksaan dadakan pada ibu hamil yang pada hari sebelumnya. Pada awal koordinasi dengan petugas yang bekerja di Puskesmas Babakan Surabaya, sesuai pendataan ibu hamil yang akan melakukan pemeriksaan kehamilan sebanyak 30 orang.

Hasil anamnesa dari sebanyak 9 hamil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki usia kehamilan trimester 3 sebanyak 5 orang (55,56%), usia kehamilan trimester 3 sebanyak 5 orang (55,56%), umur antara 20-35 tahun sebanyak 9 orang (100%), riwayat pemeriksaan ANC $\geq 6x$ sebanyak 5 orang (55,56%), multipara sebanyak 8 orang (88,89%), pendidikan terakhir sebanyak SMA/SMK sebanyak 5 orang (55,56%), tidak bekerja sebanyak 7 orang (77,78%), riwayat ISK sebanyak 2 orang (22,22%), tidak memiliki riwayat hipertensi, DM, hipertensi, preeklamsia sebanyak 9 orang (100%), kehamilan tunggal sebanyak 9 orang (100%), status gizi normal sebanyak 4 orang (44,45%).

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Surabaya

Kategori	Jumlah	Presentase
Umur		
>20-35 tahun	9	100
Pendidikan		
SMP	3	33.33
SMA/SMK	5	55.56
S1	1	11.11
Pekerjaan		
Bekerja	2	22.22
Tidak bekerja	7	77.78
Paritas		
Primipara	1	11.11
Multipara	8	88.89
Umur kehamilan		
Trimeter I	1	11.11
Trimeter 2	3	33.33
Trimeter 3	5	55.56
Pemeriksaan ANC		
<6x	4	44.44
≥6x	5	55.56
Riwayat Hipertensi		
Ya	0	0
Tidak	9	100
Riwayat Preeklamsia		
Ya	0	0
Tidak	9	100
Riwayat ISK		
Ya	2	22.22
Tidak	7	77.78
Riwayat DM		
Ya	0	0
Tidak	9	100
Kehamilan Kembar		
Ya	0	0
Tidak	9	100
Status Gizi (IMT)		
Kurang (< 18,5)	1	11.11
Normal (18,5 - 24,9)	4	44.45
Lebih (25 - 29,9)	3	33.33
Obesitas (≥ 30)	1	11.11
Total	9	100

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dari 9 orang ibu hamil, yaitu memiliki tingkat pengetahuan baik 3 orang (33,33%) dan setelah 8 orang (88,89%). Sedangkan tingkat pengetahuan kader dari 5 orang, yaitu sebelum diberikan edukasi

memiliki tingkat pengetahuan baik 1 orang (20%) dan setelah 5 orang (100%). Jadi, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil dan kader. Terdapat hubungan antara edukasi dengan peningkatan pengetahuan (0,000). Nilai $r = 0,623$, artinya arah korelasi positif menunjukkan satu arah yang memiliki. Semakin sering mendapatkan pendidikan kesehatan, maka semakin baik pengetahuan responden [9]. Pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap perubahan tingkat pengetahuan masyarakat (0,000). Terbukti dengan dari sebanyak 27 responden, mayoritas tingkat pengetahuan kategori rendah (81.5%) sebelum diberikan edukasi dan setelah kategori tinggi (81.5%) [10].

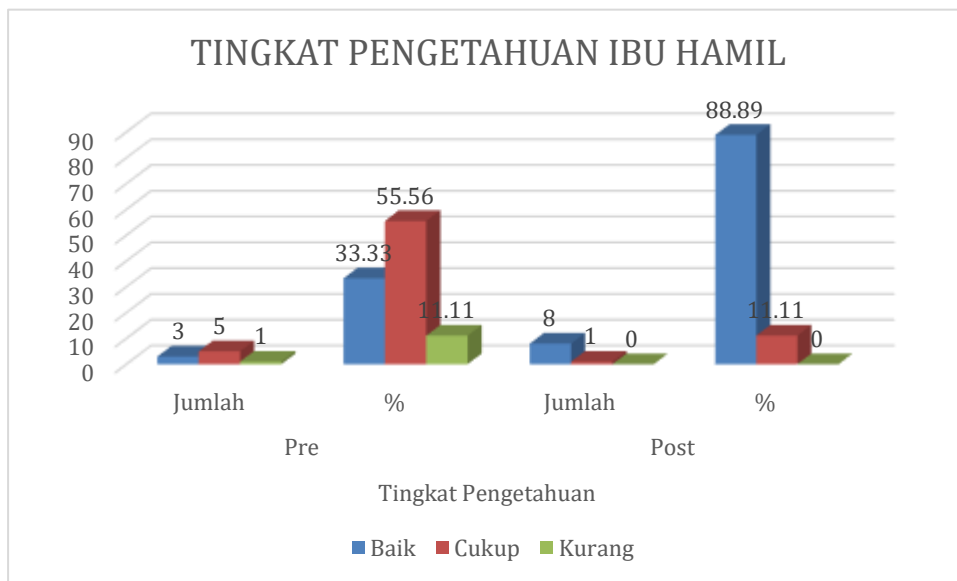
Sementara itu, hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi Benson pada ibu hamil, yaitu mengalami hipertensi ($\geq 130/90$ mmHg) dan setelah menjadi normal (110/70 mmHg) 1 orang (11,11%), memiliki tekanan darah normal sebelum terapi relaksasi benson dan setelah terapi mengalami penurunan dari 120/80 mmHg menjadi 110/80 1 orang (11,11%) dan 110/70 mmHg menjadi 100/70 mmHg 1 orang (11,11%). Sementara itu, sebelum diberikan terapi relaksasi Benson kader yang mengalami hipertensi ($\geq 130/90$ mmHg) 2 orang (40%) dan setelah menjadi normal (120/80 mmHg) 1 orang (11,11%). Kader yang memiliki tekanan darah normal sebelum terapi mengalami penurunan dari 120/80 mmHg menjadi 110/80 mmHg 1 orang (11,11%) dan 110/70 mmHg menjadi 100/60 mmHg 1 orang (11,11%). Dengan demikian, terapi relaksasi Benson efektif untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dan kader baik yang hipertensi maupun normal.

Terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap tekanan darah (0,000). Relaksasi Benson yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memberikan relaksasi pada otot, sehingga dapat mengurangi ketegangan otot, menenangkan pikiran, dan mengurangi stress [11]. Terapi relaksasi Benson efektif untuk menurunkan tekanan darah (0,000). Sebelum diberikan terapi relaksasi Benson sebagian besar responden mengalami hipertensi ringan (90%) dan hipertensi sedang (10%). Sedangkan setelah diberikan terapi, sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah normal (60%), hipertensi ringan (30%), dan hipertensi sedang (10%). Terapi relaksasi Benson dapat mengontrol tekanan darah dengan menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis yang melebarkan pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah, sehingga meningkatkan suplai oksigen ke seluruh jaringan (perifer) [12].

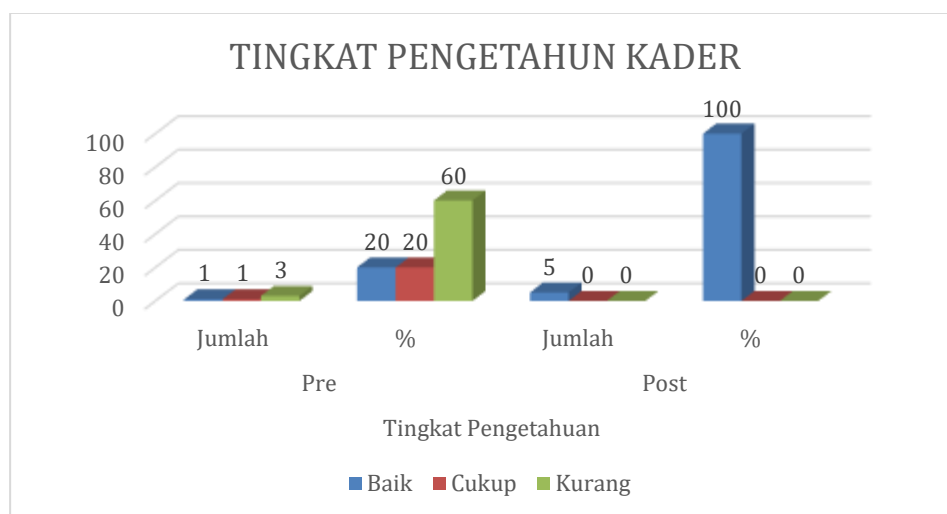
Terapi relaksasi Benson dapat mempercepat penurunan tekanan darah dengan cara menurunkan stress. Penurunan stress menekan pelepasan epinefrin dan kortisol. Metode relaksasi merangsang sekresi endorphin (rileks). Relaksasi memberikan respon penurunan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas 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) [13].

Terapi relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri, dibacakan kalimat pendek (pasien atau perawat) sehingga membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi Benson merupakan pengembangan dari metode relaksasi pernapasan yang melibatkan kepercayaan pasien. Relaksasi benson dapat menggunakan ungkapan berupa doa, nama dewa, ungkapan atau kata lain yang dapat menenangkan. Faktor harapan kesembuhan dan keyakinan berpengaruh terhadap kerja hipotalamus yang mengontrol sistem saraf otonom pada sistem limbik. Hal tersebut, dikarenakan dalam keadaan rileks saraf parasimpatis akan bekerja sehingga menurunkan stres. Kalimat atau kata tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi [14].

Latihan napas yang benar dan teratur dapat menjadikan tubuh lebih rileks, sehingga menghilangkan ketegangan. Perasaan rileks merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan corticotropin releasing factor (CRF). CRF merangsang kelenjar pituitary meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC) sehingga meningkatkan produksi enkephalin di medula adrenal. Kelenjar pituitary juga menghasilkan β endorphin (neurotransmitter) dan enkephalin sehingga tubuh merasa lebih rileks dan nyaman [15]. Terapi relaksasi Benson salah satu terapi alternatif dalam mengendalikan dan menurunkan tekanan darah [16].



Grafik 1. Skor Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Pretest dan Posttest Pendidikan Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Surabaya

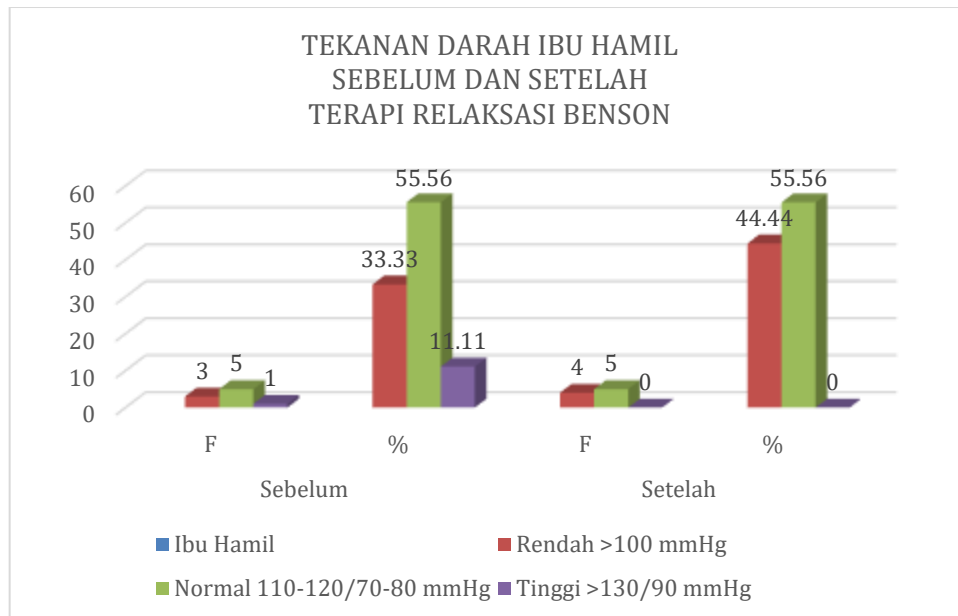


Grafik 2. Skor Tingkat Pengetahuan Kader Pretest dan Posttest Pendidikan Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Surabaya

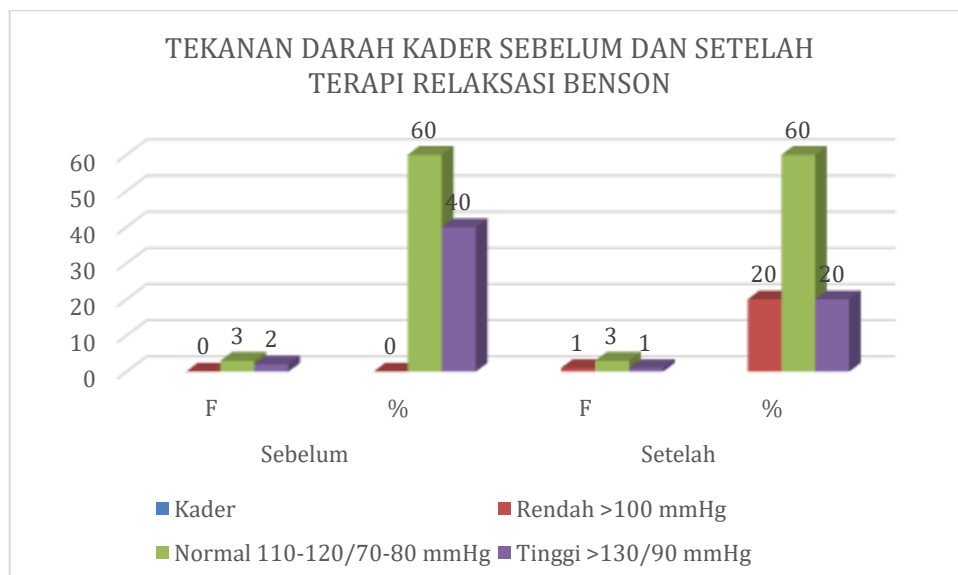
Tabel 2. Skor Tingkat Pengetahuan Pretest dan Posttest Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil dan Kader di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Surabaya

Kategori	Tingkat Pengetahuan			
	Pre Edukasi		Post Edukasi	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Ibu Hamil				
Baik	3	33.33	8	88.89
Cukup	5	55.56	1	11.11

Kurang	1	11.11	0	0
Total	9	100	9	100
Kader				
Baik	1	20	5	100
Cukup	1	20	0	0
Kurang	3	60	0	0
Total	5	100	5	100



Grafik 3. Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Surabaya.



Grafik 4. Tekanan Darah Kader Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Surabaya.

Tabel 2. Tekanan Darah Ibu Hamil dan Kader Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Surabaya.

Tekanan darah	Sebelum		Setelah	
	F	%	F	%
Ibu Hamil				
Rendah >100 mmHg	3	33.33	4	44.44
Normal 110-120/70-80 mmHg	5	55.56	5	55.56
Tinggi $\geq$ 130/90 mmHg	1	11.11	0	0
Kader				
Rendah >100 mmHg	0	0	1	20
Normal 110-120/70-80 mmHg	3	60	3	60
Tinggi $\geq$ 130/90 mmHg	2	40	1	20

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan pemberian terapi relaksasi Benson. Tujuan pengabdian masyarakat memberikan pengalaman terapi relaksasi Benson. Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan wilayah kerja Puskesmas Babakan Surabaya telah berjalan dengan lancar. Tingkat pengetahuan ibu hamil dan kader meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Sementara itu, hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi Benson pada ibu hamil mengalami hipertensi ($\geq$ 130/90 mmHg) dan setelah menjadi normal (110/70 mmHg) sebesar 11,11%, memiliki tekanan darah normal setelah terapi mengalami penurunan dari 120/80 mmHg menjadi 110/80 sebesar 11,11% dan 110/70 mmHg menjadi 100/70 mmHg sebesar 11,11%. Sementara itu, sebelum diberikan terapi kader yang mengalami hipertensi ($\geq$ 130/90 mmHg) sebesar 40% dan setelah menjadi normal (120/80 mmHg) sebesar 11,11%. Selain itu, kader yang memiliki tekanan darah normal setelah terapi mengalami penurunan dari 120/80 mmHg menjadi 110/80 mmHg sebesar 11,11% dan 110/70 mmHg menjadi 100/60 mmHg sebesar 11,11%. Dengan demikian, terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah baik pada ibu hamil dan kader yang hipertensi maupun normal.

5. SARAN

Ibu hamil diharapkan dapat melakukan terapi teknik relaksasi benson secara rutin sehingga dapat mencegah secara dini resiko masalah pada kehamilan, seperti hipertensi. Petugas kesehatan yang bertugas di Puskesmas Babakan Surabaya diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai cara menurunkan tekanan darah pada ibu hamil salah satunya menggunakan terapi relaksasi Benson.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Profil Kesehatan Indonesia 2021, Jakarta: Kemenkes, 2022.
- [2] D. K. B. Profil Kesehatan Kota Bandung Tahun 2020, Bandung: Dinkes Kota Bandung, 2021.
- [3] P. Napisah, Y. Mahwati, H. Syafrullah and L. , "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pre Eklamsia pada Ibu Hamil : Sistemati Review," *Jurnal Keperawatan*, vol. 16, no. 3, pp. 917-932, 2024.
- [4] P. Napisah, B. Yuniah, Y. B. Imansasi, Y. Herawati, H. Syafrullah, I. Nurhidayah and A. Rahmawati, Kenali, Cegah, dan Atasi Hipertensi pada Ibu Hamil, Bandung: NEM, 2025.

- [5] L. . A. Sari, "Efektivitas Media Booklet dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Dampak Kehamilan Remaja ," pp. 47-53, 2018.
- [6] D. A. Veony, E. Zicof, E. M. L. Silaban, N. F. Hayati and N. A. Nadira, "Efektivitas Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Dalam Pencegahan Risiko Stunting," *Jurnal Promosi Kesehatan Mandiri*, vol. 1, no. 25, pp. 27-37, 2023.
- [7] N. Cholifah, F. Z. Astutik, D. Andriani and E. Pusparatrid, "Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Preeklamsia dalam Kehamilan," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 14, no. 2, pp. 539-546, 2023.
- [8] M. . A. Farhat, M. R. Ahme, H. . A. G. Atia, O. S. M. El-Ayari and H. A. Osman, "Effect of Benson Relaxation Technique on Blood Pressure and Anxiety among Women with Pregnancy Induced Hypertension.," *IEJNSR*, vol. 4, no. 2, pp. 286-296, 2024.
- [9] Y. Pratiwi and F. Anggiani, "Hubungan Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat pada Penggunaan Antibiotik Di Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus," *Cendekia Journal of Pharmacy STIKES Cendekia Utama Kudus*, vol. 4, no. 2, pp. 149-155, 2020.
- [10] Z. Zakiyah, N. A. Wantini and S. D. Styaningrum, "Peran Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat pada Manfaat Bahan Alam," in *Seminar Nasional UNRIYO*, Yogyakarta, 2020.
- [11] D. Y. Ramadhani, D. . R. Annisa, P. N. S. Suwandi, U. Apriani, D. Q. Aini and A. Z. A. Dinata, "Blood Pressure Control with Benson Relaxation Technique in Hypertensive Patients," *Journal of Vocational Nursing*, vol. 4, no. 1, pp. 63-68, 2023.
- [12] M. Awaliyah and T. Mochartini, "Efektivitas Foot Massage dan Teknik Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RS Bhayangkara LEMDIKLAT POLRI," *Malahayati Nursing Journal*, vol. 4, no. 10, pp. 2664-2689, 2022.
- [13] S. Solichah, M. H. Purnomo, M. N. Mudhofar and S. Hastuti, "The Implementation of Benson Relaxation to The Reduction of Blood Pressure in Patients with Emergency Hypertension Activities in Emergency Department of dr. R. Soeprapto Cepu Hospital," *Jurnal Studi Keperawatan*, vol. 3, no. 2, pp. 39-43, 2022.
- [14] B. "The Relaxation Response," *Harvvard Universiti*, 1975.
- [15] C. Buku Saku Diagnosa Keperawatan, Jakarta: EGC, 2012.
- [16] D. "Lowering Blood Pressure of Hypertension through Benson Relaxation," *Journal of Ners and Midwifery*, vol. 10, no. 1, pp. 131-137, 2023.