



## **PENGARUH RELAKSASI BENSON KOMBINASI HIDROTHERAPI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI: A SYSTEMATIC REVIEW**

**Muhammad Basuni<sup>1,2\*</sup>, Nur Hidayah<sup>1</sup>, Eppy Setiyowati<sup>1</sup>, Chilyatiz Zahroh<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Smea No.57, Wonokromo, Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60243, Indonesia

<sup>2</sup>Rumah Sakit Angkatan laut Dr. Oepomo, Jalan Laksda M. Nashir no.56, Surabaya, Jawa Timur 61111, Indonesia

\*[1110022007@student.unusa.ac.id](mailto:1110022007@student.unusa.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kejadian hipertensi dapat berdampak pada angka kematian di dunia . tenaga kesehatan memiliki penanganan baik secara farmakologis maupun non farmakologis terhadap kasus hipertensi tersebut. Salah satunya, hidroterapi dan relaksasi benson. Hidroterapi adalah rendaman kaki yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Dan relaksasi benson adalah suatu teknik relaksasi yang digabungkan dengan suatu keyakinan yang dianut oleh pasien. Kedua therapy ini mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bahkan, therapy telah banyak dilakukan di beberapa daerah Indonesia dan luar negeri. Pencarian artikel dilakukan pada data base elektronik diantaranya Science Direct, Pubmed, Elsevier dan Google Scholar. Kata kunci digunakan adalah "Benson's Relaxation" dan Hydrotherapy" dan "Hypertension Patient" "Reducing blood pressure".. Kriteria artikel dipilih 1) diterbitkan tahun 2018-2023 2)fulltext 3)artikel dalam bahasa Inggris. Artikel diseleksi sesuai kriteria, didapatkan total 10 dari 129 artikel menggunakan PRISMA. Berdasarkan hasil review 10 jurnal didapatkan bahwa hidroterapi dan relaksasi benson memiliki pengaruh yang cukup besar dalam menurunkan tekanan darah untuk pasien hipertensi.

Kata kunci: hidroterapi; hipertensi; relaksasi benson; tekanan darah

## ***THE EFFECT OF BENSON RELAXATION COMBINATION OF HYDROTHERAPY ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN HYPERTENSION PATIENTS: A SYSTEMATIC REVIEW***

### **ABSTRACT**

*The incidence of hypertension can have an impact on the death rate in the world. Health workers have both pharmacological and non-pharmacological treatment of these hypertension cases. One of them, hydrotherapy and benson relaxation. Hydrotherapy is a foot bath that aims to lower blood pressure. And benson relaxation is a relaxation technique that is combined with a belief held by the patient. Both of these therapies can reduce blood pressure in hypertensive patients. In fact, many therapies have been carried out in several regions of Indonesia and abroad. Article searches were carried out on electronic databases including Science Direct, Pubmed, Elsevier and Google Scholar. The keywords used are "Benson's Relaxation" and Hydrotherapy" and "Hypertension Patient" "Reducing blood pressure". Articles were selected according to the criteria, a total of 10 out of 129 articles were obtained using PRISMA. Based on the results of a review of 10 journals, it was found that hydrotherapy and benson relaxation had a considerable effect on lowering blood pressure for hypertensive patients.*

Keywords: *benson's relaxation; blood pressure; hypertension; hydrotherapy*

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah lebih tinggi dari normal akibat dari meningkatnya morbiditas (penyakit) dan mortalitas (kematian) tersebut.(Atmojo et al., 2019). Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit persisten yang ditandai dengan peningkatan

tekanan darah sistolik  $> 120$  mmHg dan diastole  $> 80$  mmHg. Hipertensi bisa juga memiliki istilah "The Silent Killer", atau bisa disebut sebagai penyakit yang tanda dan gejalanya tidak disadari dan keluhannya umumnya tidak timbul dan memicu penyakit lain, terutama penyakit kardiovaskuler (I Putu Sudiartawan & I Made Dwi Mertha Adnyana, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa sekitar 972 juta jiwa di dunia atau 26,4% orang menderita hipertensi. Sekitar 972 juta jiwa itu sebanyak 333 juta jiwa terdapat di negara maju dan 639 terdapat di negara yang sedang berkembang (Kurniawan dan Sulaiman, dalam (Aprillia, 2020).(Sya'id et al., 2023). Berdasarkan hasil, Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menggambarkan peningkatan prevalensi krisis hipertensi di Indonesia dengan penduduk yaitu 260 juta adalah 34,1 %. (Mayanti et al., 2022). Sedangkan Prevalensi penduduk dengan hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi ini semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur seseorang. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia  $\geq 15$  tahun penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%.(Sya'id et al., 2023).

Kejadian hipertensi dapat berdampak pada angka kematian di dunia. Hal ini dikarenakan komplikasi penyakit hipertensi lumayan banyak. Apabila tidak ditanggulangi dalam jangka panjang akan menyebabkan kerusakan arteri sampai ke bagian organ yang mendapatkan suplai darah dari arteri. Adapun komplikasi tekanan darah tinggi dapat menyebabkan terjadinya gagal jantung dan jantung koroner yang akan menimbulkan risiko stroke. (Yulendasari & Djamaludin, 2021). Pada umumnya, gejala yang biasanya dirasakan dan menyertai tekanan darah tinggi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Pada kasus tekanan darah tinggi berat gejala yang di alami pasien yaitu, mengeluh sakit kepala atau pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual bisa sampai muntah, kesadaran bisa menurun, bagian tengkuk terasa pegal dan muka memerah (Andri, 2020). Kasus hipertensi tentunya tidak hanya menyerang lanjut usia saja, tetapi juga menyerang usia muda. Dan tentunya, tenaga kesehatan memiliki penanganan baik secara farmakologis maupun non farmakologis terhadap kasus hipertensi tersebut (Sutanti, 2019).

Di Indonesia, Penatalaksanaan hipertensi berfokus untuk menurunkan tekanan darah kurang dari 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik. Resiko komplikasi antara lain gangguan kardiovaskular (penyakit jantung koroner, gagal jantung dan stroke) atau penyakit ginjal yang menurun saat tekanan darah rata-rata kurang dari 140/90 mmHg (Pratiwi et al., 2021). Pengelolaan hipertensi dikelompokkan menjadi terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologis yaitu menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien. Sedangkan terapi nonfarmakologi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya dan terapi nonfarmakologi diyakini lebih aman dan memberikan efek positif. Salah satu contoh dengan teknik relaksasi Benson.(Aldella et al., n.d.)2019. Penggunaan terapi komplementer atau nonfarmakologi sudah sering dilakukan. Bahkan terapi hidroterapi dan relaksasi benson menjadi salah satu terapi alternatif. Tentunya, terapi komplementer ini memiliki efek samping yang kecil.(Meiyana et al., 2019). Relaksasi benson juga memodifikasi gaya hidup termasuk pengelolaan stres dan kecemasan ini merupakan Salah satu teknik relaksasi yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah.(Yulendasari & Djamaludin, 2021)

Relaksasi benson adalah suatu relaksasi yang menggabungkan teknik respons relaksasi dengan sistem keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang dapat menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Ungkapan

yang dapat digunakan bisa nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu (Solehati & Kosasih, 2015).(Rachmawati et al., 2022).

Hidroterapi adalah salah satu terapi yang dilakukan dengan cara merendam kaki, biasanya terapi tersebut dilakukan selama 15-20 menit dari 10-15 cm diatas mata kaki, serta selalu melakukan pengecekan setiap 5 menit. Hal ini bertujuan agar kaki tidak merasa sangat panas ketika melakukan terapi tersebut (Fithriyani et al., 2020). Hidroterapi dengan cara rendam air hangat pada kaki pada suhu 40-42°C selama ±20 menit membuat sirkulasi darah lancar dan dapat merangsang saraf yang ada pada kaki menuju organ vital tubuh diantaranya menuju ke jantung, paru-paru, lambung, dan pancreas.(Boulmpou et al., 2019). (Richard Mataputun et al., 2020) .Pemberian hidroterapi dapat menurunkan tekanan darah disebabkan adanya efek hidrostatik dan efek hidrodinamik. Efek hidrostatik merupakan efek daya dorong air ke atas sehingga dapat digunakan untuk melatih tulang belakang dan sendi-sendi tulang yang ada. Sedangkan efek hidrodinamik adalah suatu variasi pergerakan dalam air yang bermanfaat untuk menguatkan otot, ligament dan melancarkan peredaran darah serta sistem pernafasan. (Dewi et al., 2022). Tindakan Hidroterapi menggunakan air hangat yang bisa terjadi secara konduksi yaitu terjadinya perpindahan hangat, dari air hangat masuk kedalam tubuh. Cara kerja dari air hangat ini bisa meningkatkan aktifitas (sel) dengan cara metode pengaliran energi melalui konveksi atau pengaliran lewat medium cair. Serta bisa memberikan efek fisiologis pada bagian tubuh manusia seperti jantung.(Oktalina et al., 2020). Tujuan dari penelitian Pengaruh Relaksasi Benson Kombinasi Hidroterapi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien hipertensi ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh pengaruhnya Relaksasi Benson Kombinasi Hidroterapi terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi, serta menganalisa Pengaruh Relaksasi Benson Kombinasi Hidroterapi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien hipertensi.

## METODE

Penelusuran literatur tinjauan sistematis ini dengan Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis (PRISMA) standar digunakan untuk melakukan tinjauan sistematis. Ada tujuh langkah termasuk didalamnya yaitu menulis dari ulasan pertanyaan, menentukan kriteria yang layak digunakan, melakukan pencarian secara menyeluruh dari beberapa sumber informasi, mengidentifikasi sumber literatur yang relevan, memilih sumber literatur yang relevan, menilai kualitas sumber literatur yang relevan, dan mensintesis sumber literatur tersebut dengan baik.

### Kriteria kelayakan

Adapun kriteria yang digunakan adalah *PICOS* ( *Populasi, Intervensi, Comparison, Outcome, Study Type* ) yang digunakan untuk mengembangkan kriteria kelayakan untuk kriteria inklusi dan eksklusi dari tinjauan penelitian secara acak. Kriterianya sebagai berikut :

*P (Population)* : Pasien Hipertensi

*I (intervention)* : Hidroterapi Dan Relaksasi Benson

*C (Comparison)* : Tidak menggunakan faktor pembanding

*O (Outcome)* : Studi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait Hidroterapi dan Relaksasi Benson bisa menurunkan tekanan darah

### Strategi pencarian

Penelusuran literatur dalam tinjauan sistematis ini menggunakan database dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang, yaitu *Pubmed, Elsevier, Scintdirect*, dan *Google Scholar*. Mencari istilah beban studi Relaksasi Benson kombinasi Hidroterapi yang digunakan adalah : “Hydrotherapy” dan “Benson’s Relaxation” dan “Hypertension Patient” “Reducing blood pressure”. Kata kunci yang sama digunakan untuk pencarian literatur di setiap database.

Operator Boolean digunakan untuk menggabungkan kata kunci dan istilah indeks, serta hasil dari pencarian disempurnakan menggunakan filter tergantung pada setiap database.

**Seleksi dan sintesis studi**

Semua kutipan diambil selama proses pencarian, selanjutnya kutipan dikumpulkan dan disaring untuk menghapus duplikat. Selanjut dilakukan pemilihan judul dan ringkasan, untuk memperbaiki kriteria dan item yang tidak cocok. Studi kelayakan artikel tersebut adalah dilakukan dengan meninjau artikel dengan teks yang lengkap. Artikel yang dianggap tepat oleh reviewer yaitu digunakan dalam tinjauan literatur ini. Proses serta hasil pemilihan artikel disajikan dalam diagram PRISMA diagram 1. Data dari makalah tersebut diekstraksi dengan menggunakan standar alat ekstraksi data untuk data dari prevalensi yang tersedia dari *The Joanna Briggs Institute (JBI)* untuk Alat Penilaian Kritis.

**Hasil Penelusuran**

Sebuah pencarian melalui proses tiga database menghasilkan kutipan 50, yang selanjutnya disaring untuk mengecualikan duplikat, disaring dengan fokus pada kasus hipertensi, yang menghasilkan 10 artikel. Dan diperoleh berdasarkan PICOS, yaitu *P (population)*: pasien hipertensi, *I (intervention)*: hidroterapi dan relaksasi benson, *C (comparison)*: tidak menggunakan faktor perbandingan, *O (outcome)*: studi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait hidroterapi dan relaksasi bisa menurunkan tekanan darah.

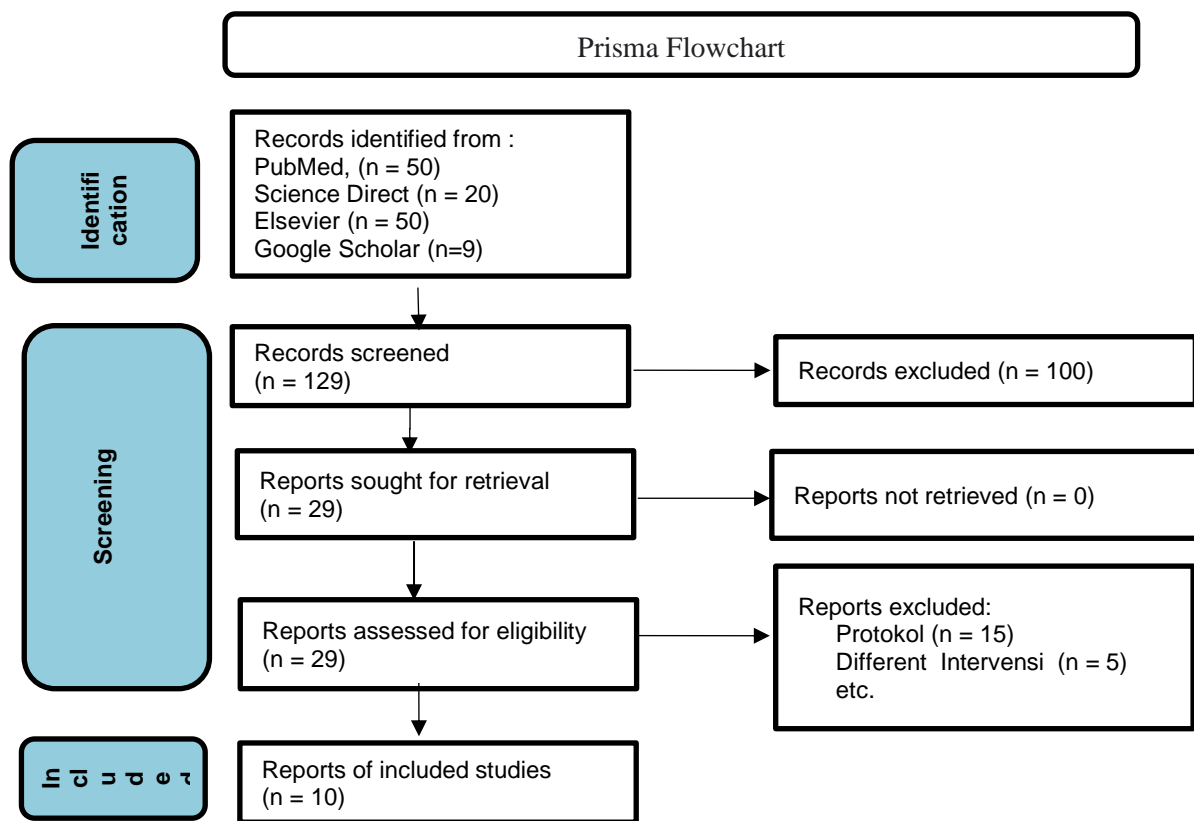


Diagram 1. Prisma Flowchart

**HASIL**

Tabel 2.  
 Karakteristik literature yang layak (n= 10)

No	Penulis, Tahun.	Desain	Sampel	Variabel	Instrumen	Analisis	Outcomes
1	I Putu Sudiartawan, et al. 2022	Eksperimen	37 responden	Dependen: Hypertension Suffers  Independen: Efficacy of Hydrotherapy Soak Feet in Lowering Blood Pressure	Pemberian hidroterapi, merendam kaki dengan air hangat dengan suhu 40°C, ketinggian air 25 cm dari telapak kaki, selama 20 menit.	SPSS versi 25.	Terdapat Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan perawatan hidroterapi rendam kaki pada pasien hipertensi di Desa Dauhwaru, dengan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 124,3 mmHg dan tekanan darah diastolik 0,62,2 mmHg.
2	Imam Cahyo Murwidi, et al. 2019	Quasi Eksperimen	30 responden	Dependen: Reducing Blood Pressure  Independen: Warm Water Foot Soak and Benson Relaxation Techniques	Rendaman kaki hangat Dan relaksasi benson.	SPSS	Terdapat perbedaan yang signifikan antara darah diastolik pra (95,10 ± 9,65mmHg) dan pasca (90,00 ± 9,47mmHg) tekanan rata-rata, nilai-p adalah 0,003, tekanan darah pasca diastolik rata-rata pada 30 menit pertama 86.00± 7.70 mmHg (p=0.000), 30 menit kedua adalah 86.73±7.06 mmHg (p=0.000), ketiga 30 menit adalah 84,40±5,64 mmHg (p=0,000) dan 30 menit keempat adalah 83,47±5,38 (p=0,000).
3	Siti Solichah, et al. 2022	Systematic Review	5 artikel	Dependen: Patients with Emergency Hypertension  Independen: The Implementation of Benson Relaxation	Google Scholar, Science Direct, dan Pubmed.	Review jurnal	: Ada pengaruh relaksasi Benson yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan dapat digunakan sebagai pengobatan nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah.
4	Dewi Kartinah, et al. 2019	Quasi Eksperiment	20 responden	Dependen: The Hypertensive Patients	Rendaman kaki hangat dengan suhu 40-43 °C	SPSS	ada efek hidroterapi pada tekanan darah, dengan perbedaan rata-rata penurunan darah sistolik

				Independen: The Effect of Hydotherapy on Blood Pressure			tekanan 19 mmHg dan diastolik 4 mmHg.
5	Maasumeh Kavian, et al.	RCT	58 responden	Dependen: Women with Gestasional Diabetes  Independen: The Effect of Relaxation	Puasa Dan Relaksasi Benson	SPSS versi 16	Berdasarkan hasil, rata-rata gula darah puasa adalah 94,79 dan 103 mg/dl pada kelompok intervensi dan kontrol, masing- masing (P <0,001). Selain itu, rata-rata darah postprandial 2 jam gula adalah 107 mg/dl pada kelompok intervensi dan 118 mg/dl pada kelompok intervensi kelompok kontrol (P<0,001). Selain itu, rata-rata darah sistolik tekanan adalah 120 dan 127 mg/dl pada kelompok intervensi dankontrol, masing-masing (P=0,006).
6	Yanti Cahyati, et al. 2020	Quasi Eksperiment	32 responden	Dependen: Patients with Type II DM  Independen: Effect of Benson Relaxation Exrcise on Blood Pressure	Relaksasi Benson	T Test Indepen den	Hasil penelitian ada yang sangat signifikan perbedaan tekanan darah diastolik pasien DM setelah relaksasi Benson.
7	Fithriyani, et al. 2020	Quasi Eksperimen	20 responden	Dependen: Elderly  Independen: Effect of Hydrotherapy Warm Red Ginger	Rendaman kaki hangat dengan suhu 39-42 °C selama 15 menit.	SPSS	Hasil penelitian rata- rata sistol sebelum intervensi adalah 153,1 mmHg, dan sesudahnya adalah 138,85 mmHg. Selain itu, rata-rata diastole sebelum intervensi adalah 86,8 mmHg dan sesudahnya adalah 83,0 mmHg.
8	Romy Parker, et al. 2018	Quasi Eksperimen	18 responden	Dependen: People with Chronic Fatigue Syndrome  Independen: The Effects of Warm Water Immersion	Rendaman kaki dengan suhu 35- 37°C .	STATIS CA versi 13	Studi mengatakan bahwa penelitian berhasil menurunkan tekanan darah.

9	Fatemeh (Teimouri et al., 2019)	Quasi eksperiment	90 responden	<p>Dependen: Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Graft Surgery</p> <p>Independen: The Effect of Benson Relaxation on Physiological Criteria</p>	Relaksasi Benson	SPSS versi 21	Hasil penelitian adanya perbedaan yang signifikan. intervensi Setelah kelompok dua perbedaan yang signifikan menunjukkan juga hasil uji-t Berpasangan). 001.0=P (variabel tekanan darah diastolik)
10	(Ubolsakka-Jones et al., 2019)	RCT	20 responden	<p>Dependen: exercise blood pressure in isolated systolic hypertension</p> <p>Independen: The effects of slow loaded breathing training</p>	Relaksasi Benson	SPSS versi 21	Hasil penelitian Ada kepatuhan yang sangat baik dengan lebih dari 90% kepatuhan terhadap program pelatihan dan pencatatan BP dan SDM di rumah. Dua subjek dalam kelompok CON mangkir, tidak menghadiri sesi laboratorium terakhir tanpa alasan yang diketahui.

**PEMBAHASAN**

Relaksasi benson berguna meliputi untuk menentramkan hati, untuk menurunkan rasa khawatir, dapat menurunkan kecemasan, menurunkan gelisah, menurunkan tekanan dan ketegangan jiwa, menurunkan detak jantung dan menurunkan tekanan darah, dapat meningkatkan ketahan penyakit, dapat meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan daya ingat, dapat meningkatkan daya berpikir logis, meningkatkan kreativitas, meningkatkan keyakinan serta meningkatkan rasa nyaman. (Wulandari Ayu, Sari Senja Atika, 2023). Relaksasi benson dapat juga dapat mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, mengurangi nyeri punggung, serangan angina pectoris, hipertensi pada gangguan tidur serta dapat mengurangi stress (Pebrina et al., 2022).

Relaksi Benson adalah suatu teknik pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh serta otot tubuh menjadi rileks selanjutnya akan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Wibrata et al., 2023). Bila oksigen dalam otak tercukupi maka seseorang dalam kondisi seimbang. Relaksasi Benson adalah metode terapi pernafasan dengan melibatkan keyakinan pasien yang bisa menciptakan suatu lingkungan dalam diri nyaman (Febriyanti et al., 2021) serta Teknik relaksasi Benson adalah suatu teknik relaksasi mengontrol ketegangan otot dan mengurangi emosi negatif antar lain ketakutan, kecemasan, kemarahan, dan depresi(Jourabchi et al., 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (I Putu Sudiartawan & I Made Dwi Mertha Adnyana, 2022) menyatakan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan hidroterapi. Dari perawatan hidroterapi rendam kaki pada pasien hipertensi di Desa Dauharu, terdapat adanya penurunan tekanan darah sistolik sebesar 124,3 mmHg dan tekanan darah diastolik 0,62 mmHg. Karena hal itu, sehingga hidroterapi rendam kaki efektif dapat

menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kemudian, peneliti sebelumnya (Murwidi & Abdullah, 2019) juga pernah melakukan penelitian terkait hidroterapi dan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dari penelitian tersebut didapatkan bahwa teknik kombinasi hidroterapi dan relaksasi benson bisa menurunkan tekanan darah secara berangsur-berangsur setelah 30 menit setelahnya.

Menurut (Kaviani et al., n.d.) yang juga pernah melakukan penelitian terkait relaksasi benson pada wanita untuk menurunkan tekanan darah, didapatkan bahwa adanya perubahan setelah dilakukan intervensi dengan p value 0,006. Selanjutnya penelitian ini pernah dilakukan Solichah (2022) (Mu'awanah et al., 2022) di Rumah Sakit dr. R. Soeprapto Cepu, Jakarta Pusat. Dari kajian penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa relaksasi benson sangat dianjurkan untuk dilakukan kepada pasien hipertensi karena bisa menurunkan tekanan darah. Pendapat Hartinah et al, (2019) bahwa hidroterapi juga bisa menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian ini telah dilakukan di Rumah Sakit RA Kartini Jepara. Hidroterapi atau rendaman kaki hangat dilakukan dengan suhu 40-43 °C selama kurang lebih 15 menit. Selain itu, penelitian ini pernah juga dilakukan (Fithriyani et al., 2020) di Panti Werdha Budi Luhur, Jambi. Dari penelitian ini didapatkan bahwa hidroterapi juga bisa menurunkan tekanan darah. Hal ini membuktikan bahwa hidroterapi sangat disarankan untuk sebagai salah satu terapi menurunkan tekanan darah. Bahkan dalam penelitian yang dilakukan (Parker et al., 2018) bahwa hidroterapi bisa menurunkan tekanan darah serta memiliki dampak baik terhadap stabilitas detak jantung pada orang yang memiliki sindrom kelelahan kronik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Yanti (2020), pemberian relaksasi benson terhadap pasien DM tipe II juga mampu menurunkan tekanan darah dari tekanan sistolik 143,34 mmHg menjadi 142,41 mmHg, dan tekanan diastolik 143,38 mmHg menjadi 83,41 mmHg. Fatemeh (Teimouri et al., 2019) juga memberikan pendapat bahwa dari hasil penelitian yang dilakukannya terkait relaksasi benson juga memberikan menurunkan tekanan darah dan merilekskan pikiran terhadap pasien yang mengalami gangguan psikis yang akan menjalani operasi cangkok arteri coroner. Ubolsakka-Jones et al, (2019) Ada kepatuhan yang sangat baik dengan lebih dari 90% kepatuhan terhadap program pelatihan dan pencatatan BP dan SDM di rumah. Dua subjek dalam kelompok CON mangkir, tidak menghadiri sesi laboratorium terakhir tanpa alasan yang diketahui. Data untuk kedua pasien ini tidak termasuk dalam hasil yang disajikan di sini.

## **SIMPULAN**

Hasil systematic review ini menunjukkan intervensi Hidroterapi dan Relaksasi Benson merupakan dua therapy komplementer yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yang mampu menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi serta membuat pasien merasakan tubuh yang rileks. Pada umumnya, hidroterapi dilakukan dengan suhu 37-40 °C selama 15 menit.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andri, K. (2020). Efektifitas relaksasi benson terhadap tekanan darah dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuranji. *Ensiklopedia of Journal*, 2(5), 13–18.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Boulmpou, A., Kartas, A., Farmakis, I., Zafeiropoulos, S., Nevras, V., Papadimitriou, I., Tampaki, A., Vlachou, A., Lillis, L., Koutsakis, A., Karvounis, H., & Giannakoulas, G.



- (2019). Motivational interviewing to support LDL-C therapeutic goals and lipid-lowering therapy compliance in patients with acute coronary syndromes (IDEAL-LDL) study: rationale and design. *Hellenic Journal of Cardiology : HJC = Hellenike Kardiologike Epitheorese*, 60(4), 249–253. <https://doi.org/10.1016/j.hjc.2018.10.002>
- Dewi, E. U., Tangela, F., & Bakri, M. H. (2022). *Effectiveness Of Hydrotherapy On Blood Pressure Reduction In The Elderly : Literature Study Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literatur*. September, 70–79.
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1). <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Fithriyani, Putri, M. E., & Nasrullah, D. (2020). Effect of Hydrotherapy Warm Red Ginger to Reduce Blood Pressure on Elderly at Panti Werdha Budi Luhur , Jambi. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(03), 1968–1972. <http://medicopublication.com/index.php/ijphrd/article/download/2226/2061>
- Hartinah, D., Sofyan, A., Siswanto, & Syafiq, A. (2019). *The Effect of Hydrotherapy on Blood Pressure of The Hypertensive Patients in Public Hospital of RA. Kartini Jepara*. 15(IcoSIHSN), 96–99. <https://doi.org/10.2991/icosihsn-19.2019.22>
- I Putu Sudiartawan, & I Made Dwi Mertha Adnyana. (2022). Efficacy of Hydrotherapy Soak Feet in Lowering Blood Pressure of Hypertension Sufferers in Dauhwaru Village, Jembrana. *Science Midwifery*, 10(4), 2954–2962. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.715>
- Jourabchi, Z., Satari, E., Mafi, M., & Ranjkesh, F. (2020). Effects of Benson’s relaxation technique on occupational stress in midwives. *Nursing*, 50(9), 64–68. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000694836.00028.28>
- Kaviani, M., Bahoosh, N., Azima, S., Asadi, N., Sharif, F., & Sayadi, M. (n.d.). *c r v i h o e f*.
- Mayanti, Y., Hidayah, N., & Margono, M. (2022). Hubungan Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Terhadap Tingkat Morbiditas Pada Pasien Krisis Hipertensi Di IGD RSUD Temanggung Hubungan Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Terhadap Tingkat Morbiditas Pada Pasien Krisis Hipertensi Di IGD RSUD Temanggung. *Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Hubungan*, 975–985.
- Meiyana, R. P., Nekada, C. D. Y., & Sucipto, A. (2019). Pengaruh Hidroterapi dan Relaksasi Benson (Hidroson) terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nadi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3(2), 86–93. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v3i2.2119>
- Mu’awanah, M., Hastuti, S., Mudhofar, M. N., Purnomo, H., & Solichah, S. (2022). The Implementation Of Benson Relaxation To The Reduction Of Blood Pressure In Patients With Emergency Hypertension Activities In dr R. Soeprapto Cepu Emergency Departments. *Jurnal Studi Keperawatan*, 3(2), 14–18. <https://doi.org/10.31983/j-sikep.v3i2.9133>
- Murwidi, I. C., & Abdullah, F. (2019). Effectiveness of Warm Water Foot Soak and Benson Relaxation Techniques Combination in Reducing Blood Pressure of Hypertensive Patients. *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHESS)*,

- I*(1), 35–41.
- Oktalina, R., Antoro, B., & Maryuni, S. (2020). *Murottal 3 Mix*. 3(1), 24–29.
- Parker, R., Higgins, Z., Mlombile, Z. N. P., Mohr, M. J., & Wagner, T. L. (2018). The effects of warm water immersion on blood pressure, heart rate and heart rate variability in people with chronic fatigue syndrome. *South African Journal of Physiotherapy*, 74(1), 1–7. <https://doi.org/10.4102/sajp.v74i1.442>
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransisca, D. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun2022. *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(2), 21–24.
- Rachmawati, A. S., Brahmantia, B., & Zakiah, E. S. (2022). *Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan: Literature Review*. 1(1), 59–72.
- Richard Mataputun, D., Prabawati, D., & Hapsari Tjandrarini, D. (2020). Efektivitas Buerger Allen exercise dibandingkan dengan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Nilai Ankle Brachial Index dan Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(3), 253–266. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i3.1330>
- Sya'id, A., Tursiana, H. M., & Andini Putri. (2023). *Diet, Hypertension, Middle Age C*. 167–174.
- Teimouri, F., Pishgooie, S. A., Malmir, M., & Rajai, N. (2019). The Effect of Benson Relaxation on Physiological Criteria in Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Graft Surgery. *Complementary Medicine Journal*, 9(3), 3812–3823. <https://doi.org/10.32598/cmja.9.3.3812>
- Ubolsakka-Jones, C., Tongdee, P., & Jones, D. A. (2019). The effects of slow loaded breathing training on exercise blood pressure in isolated systolic hypertension. *Physiotherapy Research International*, 24(4). <https://doi.org/10.1002/pri.1785>
- Wibrata, D. A., Fadilah, N., Wijayanti, D., & Kholifah, S. N. (2023). Persepsi tentang Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kepatuhan pada Klien Hipertensi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(2), 135–140. <https://doi.org/10.33006/jikes.v6i2.529>
- Wulandari Ayu, Sari Senja Atika, L. (2023). *Jurnal Cendikia Muda Volume 3 , Nomor 2 , Juni 2023 ISSN : 2807-3469 Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar*. 3, 163–171.
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>