

Perbandingan Relaksasi Benson Dan Tarik Napas Dalam Dengan Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar**Miftahul Jannah**Universitas Bina Bangsa Getsempena: mj5857980@gmail.com**Rehmaita Malem**

Universitas Bina Bangsa Getsempena

Mahruri Saputra

Universitas Bina Bangsa Getsempena

Submitted: 01/09/2025

Accepted: 05/09/2025

Published: 09/09/2025

ABSTRACT

Hypertension can be treated pharmacologically (drugs) or non-pharmacologically. Non-pharmacological treatment that can be done independently and cheaply in an effort to maintain stable blood pressure for hypertension sufferers. Several studies have shown that non-pharmacological approaches that can reduce hypertension include Chinese herbal acupuncture, herbal therapy, deep breathing relaxation, aroma therapy, classical music therapy, meditation, massage, progressive muscle relaxation and biofeedback. The aim of this research is Comparison of Relaxation Benson and Deep Breathing with Reducing High Blood Pressure in Hypertension Sufferers in the Elderly in Pasie Lamgarot Village, Want Jaya District, Aceh Besar Regency in 2024. The research method used in this research is a quasi-experimental design using a pre and post test design without control (self-control).) in this design the researcher only intervened in two groups with a comparison with a sample size of 45 respondents. The results of the Independent T Test obtained a sig value (2-tailed) = 0.000 < 0.05, which means that there is a difference in the average value of the Therapy group. Deep breathing with the Benson Therapy group, so it can be concluded that Deep Breathing Therapy is more effective than Benson Therapy in reducing hypertension. It is hoped that this research can add insight that can later be put into practice by oneself and students regarding the effectiveness of Benson therapy and deep breathing in reducing hypertension in the elderly.

Keywords: Blood pressure, Benson Therapy, Deep Breathing Therapy

ABSTRAK

Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi (obat-obatan) maupun secara non farmakologi. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri dan murah dalam upaya menjaga kestabilan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan pendekatan non farmakologi yang dapat mengurangi hipertensi diantaranya adalah akupresur ramuan cina, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aroma terapi, terapi musik klasik, meditasi, pijat, terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation* dan *biofeedback*). Tujuan penelitian ini Perbandingan Relaksasi Benson dan Tarik Napas Dalam dengan Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024. Metode penelitian ini yang digunakan adalah *quasy eksperiment design* dengan menggunakan rancangan *Pre and post test without control* (kontrol diri sendiri) pada desain ini peneliti hanya melakukan intervensi pada dua kelompok dengan perbandingan dengan jumlah sampel 45 responden. hasil uji *Independen T Test* diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai kelompok Terapi Nafas dalam dengan kelompok Terapi Benson, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Terapi Nafas Dalam Lebih Efektif daripada Terapi Benson terhadap penurunan Hipertensi. Diharapkan agar penelitian ini bisa menambah wawasan yang nantinya akan dapat dipraktikan oleh diri sendiri dan mahasiswa mengenai Efektifitas Terapi benson dan Nafas Dalam terhadap penurunan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Tekanan darah, Terapi Benson, Terapi Nafas Dalam

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit darah tinggi yaitu suatu keadaan yang kronik ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan prnyakit degenerative, hingga kemudian kematian⁽¹⁾.

Hipertensi saat ini adalah penyakit degeneratif yang dialami oleh orang tua, tetapi saat ini hipertensi juga dialami oleh kaum muda. Menurut Nasional Heart and Nutrition Examination Survey bahwa hipertensi pada orang dewasa mengalami peningkatan yang tinggi, hipertensi merupakan penyakit penyebab utama kematian dan hipetensi merupakan faktor keturunan, merokok dan tingkat stres yang tinggi⁽²⁾.

Faktor – faktor resiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik penyakit ginjal dan diabetes melitus⁽³⁾. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan kutub jantung yang membat kaku kutub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya retensi pembuluh darah perifer⁽³⁾. Lansia dengan hipertensi yang memiliki tekanan darah sistolikny diatas 140 mmHg dan tekanan darh diastolikny diatas 90 mmHg akan merasakan tanda dangejala jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur dan akit kepala. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertennsi adalah sakit kepala, pusing, lemas, keleahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadarn menurun⁽³⁾.

Menurut kementerian kesehatan angka kejadian hipertensi tertinggi diprivinsi Sulawesi Utara 13,21%, Kalimantan Timur 10,57%, Kalimantan Utara 10,46%, DKI Jakarta 10,17%, dan Sulawesi Tenggara 10,17% dari 300.000 rumah tangga yang dipilih dan dikunjungi di Indonesia⁽⁴⁾.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi (obat-obatan) maupun secara non farmakologi. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri dan murah dalam upaya menjaga kestabilan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan pendekatan non farmakologi yang dapat mengurangi hipertensi diantaranya adalah akupresur ramuan cina, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aroma terapi, terapi musik klasik, meditasi, pijat, terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation* dan *biofeedback*)⁽⁵⁾.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan satu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menembuskan secara peralahan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatnya oksigen darah⁽⁶⁾.

Klasifikasi metode relaksasi nafas dalam dibagi menjadi dua macam yaitu teknik relaksasi progresif aktif dan teknik relaksasi progresif pasif. Teknik ralaksasi progresif pasif melibatkan penggunaan pernafsan perut yang dalam dan pelan ketika otot mengalami relaksasi dengan ketegangan sesuai urutan yang diperintahkan. Teknik relaksasi yang aktif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi *tension headache*, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi⁽⁶⁾.

Hasil penelitan ini sejalan dengan penelitian irfan (2018) yang berjudul pengaruh terapi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruhterapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werha Unit Abiyoso. Kesimpulan penelitian menunjukkan terapi nafas dalam memiliki pengaruh dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi⁽⁷⁾.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Juwita, Lisavina (2018) ada penaruh nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi yang diberi teknik nafas. Penelitian yang sama dilakukan Martyastuti, Nonik Eka (2019) hasil penelitian didapatkan ada pengaruh penatalaksanaan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Relaksasi Benson adalah metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien. Relaksasi ini dilakukan dengan menciptakan lingkungan internal menjadi lebih nyaman, sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Empat elemen dasar agar teknik relaksasi Benson berhasil adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, memusatkan diri selama 10- 15 menit pada ungkapan yang sudah dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu⁽⁸⁾.

Peneliti tertarik melakukan penelitian ini dikarena ada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa relaksasi Benson mampu menurunkan katogori hipertensi seperti penelitian yang dilakukan oleh (Salafudin & Handayani, 2015), menyimpulkan bahwa relaskasi Benson mampu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Bantul menjadi kategori hipertensi ringan. Selain itu penelitian yang dilakukan (Darmawan &

Swarningsih, 2014), menyimpulkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah systolik sebesar 9,89 mmHg dan tekanan darah diastolik turun sebesar 5,34 mmHg.

Data World Health Organization (2015), menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang didunia menderita hipertensi. Jumlah hipertensi didunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Kasus penyakit hipertensi semakin meningkat dari tahun ke tahun. Hampir 1 miliar orang atau kira-kira 26% dari populasi dewasa dunia mengalami hipertensi pertahun⁽⁹⁾.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di desa pasie lam garot didapat data bahwa keseluruhan pasien yang mengalami hipertensi sebanyak 65 orang di desa pasie lam garot yang terdiri dari 15 laki-laki dan 35 perempuan, dan untuk lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 45 responden rata-rata pasien yang mengalami hipertensi rutin memeriksa kesehatan di posyandu lansia setiap bulan nya

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 responden, 2 responden mengatakan biasanya meminum obat saat darah tinggi nya kumat dan responden tersebut juga rutin ke posyandu lansia dan sering memeriksa kesehatan nya ke puskesmas dan pelayanan kesehatan terdekat. Kemudian berdasarkan wawancara dengan 3 responden lain nya, mereka juga mengatakan aktif ke posyandu lansia setiap bulan nya, tetapi mereka sering mengonsumsi obat tradisional saat hipertensinya kumat. contoh obat tradisional yang sering diminum yaitu air rebusan daun pepaya.

Dari pengamatan yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa belum ada dari responden tersebut yang mengunakan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah tinggi, pengetahuan masyarakat rata-rata dibentuk dari pengalaman, Kemudian dari itu berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Perbandingan Relaksasi Benson Dan Tarik Napas Dalam Dengan Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

METODE

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *quasi eksperimen*. Penelitian ini menggunakan metode *Pre experimental* dengan *one group pre-test post-test design*. Posttest dilaksanakan sebagai tolak ukur dari intervensi yang diberikan dengan hari yang sama Penelitian ini dilakukan di desa pasie lamgarot ingin jaya populasi adalah unit disuatu hasil penelitian akan diterapkan (digeneralisir) karena dapat melihat gambaran seluruh populasi sebagai unit sebagaimana hasil penelitian akan diterapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah Penderita hipertensi yang berada di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar sebanyak 45 orang. jumlah responden yang diambil sebanyak 45 responden dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *Total sampling*.

HASIL

Hasil penelitian yang terdiri dari karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin dan pekerjaan serta hasil penelitian berdasarkan variabel penelitian yaitu Perbandingan Relaksasi Benson Dan Tarik Napas Dalam Dengan Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden di Gampong Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Lama Menderita		
	- 1 tahun	23	50
	- 2 tahun	6	13,6
	- 3 Tahun	16	36,4
2	Jenis Kelamin		
	- Laki-laki	14	30,4
	- Perempuan	31	69,6
	23 Total	45	100

Sumber : data primer (diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa lansia yang menderita hipertensi selama 1 tahun sebanyak 23 (50%) Responden, yang menderita hipertensi selama 2 tahun sebanyak 6 responden (13,6%),

dan yang menderita hipertensi 3 tahun tau lebih sebanyak 16 (36,4) Responden. Sedangkan untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 responden (30,4%), dan yang perempuan sebanyak 31 responden (69,6%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Menggunakan Teknik Nafas Dalam Di Gampong Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

No	Kategori Tekanan Darah Sistol sebelum dan sesudah	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	120	2	8,7	18	78,3
2	130	8	34,8	5	21,7
3	140	6	26,1	0	0
4	150	3	13,0	0	0
5	160	4	17,4		
Total		23	100	23	100

Sumber : data primer (diolah tahun 2024)

Berdasarkan hasil tabel 2, didapatkan hasil sebelum melakukan Teknik terapi nafas dalam pada pasien hipertensi mayoritas responden yang mengalami tekanan darah sistol 120 yaitu sebanyak 2 responden (8,7%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 130 yaitu sebanyak 8 responden (34,8%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 140 yaitu sebanyak 6 responden (26,1%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 150 yaitu sebanyak 3 responden (13,0%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 160 yaitu sebanyak 4 responden (17,4%), sedangkan sesudah melakukan Teknik Nafas Dalam pada pasien Hipertensi mayoritas responden yang mengalami tekanan darah 120 yaitu sebanyak 18 responden (78,3%) dan responden yang mengalami tekanan darah 130 yaitu sebanyak 5 responden (21,7%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi tekanan darah menggunakan Terapi Benson di Gampong Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

No	Kategori Tekanan Darah Sistol sebelum dan sesudah	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	120	2	9,1	16	72,7
2	130	6	27,3	6	27,3
3	140	6	27,3	0	0
4	150	4	18,2	0	0
5	160	4	18,2		
Total		22	100	22	100

Sumber : data primer (diolah tahun 2024)

Berdasarkan hasil tabel 3, didapatkan hasil sebelum melakukan Teknik terapi Benson dalam pada pasien hipertensi mayoritas responden yang mengalami tekanan darah sistol 120 yaitu sebanyak 2 responden (9,1%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 130 yaitu sebanyak 6 responden (27,3%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 140 yaitu sebanyak 6 responden (27,3%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 150 yaitu sebanyak 4 responden (18,2%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 160 yaitu sebanyak 4 responden (18,2%), sedangkan sesudah melakukan Teknik Terapi Benson pada pasien Hipertensi mayoritas responden yang mengalami tekanan darah 120 yaitu sebanyak 16 responden (72,7%) dan responden yang mengalami tekanan darah 130 yaitu sebanyak 6 responden (27,3%).

2. Analisa Bivariat

- Efektivitas Perbandingan Terapi Nafas Dalam Dengan Terapi Benson Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasi Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

Tabel 4 Efektivitas perbandingan terapi nafas dalam dengan terapi benson terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Desa Pasi Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

Independen T Test	n	Mean	Std. Deviation	Sig (2-tailed)
-------------------	---	------	-------------------	----------------

Terapi Nafas Dalam	23	18, 182	10, 527	0.000
Terapi Benson	22	10.909	6,480	

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa hasil uji *Independen T Test* diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai kelompok Terapi Nafas dalam dengan kelompok Terapi Benson, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Terapi Nafas Dalam Lebih Efektif daripada Terapi Benson terhadap penurunan Hipertensi.

PEMBAHASAN

- 1) Efektivitas Perbandingan Terapi Nafas Dalam Dengan Terapi Benson Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasi Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa hasil uji *Independen T Test* diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai kelompok Terapi Nafas dalam dengan kelompok Terapi Benson, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Terapi Nafas Dalam Lebih Efektif daripada Terapi Benson terhadap penurunan Hipertensi.

Menurut Martin, dalam Purwati (2012) menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson adalah salah satu metode untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah disebabkan karena relaksasi ini pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi Benson yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, tekanan darah akan menurun.

Sama hal nya dengan Praktek teknik terapi nafas dalam dan terapi benson yang diberikan pada pasien mulai hari pertama dirawat di rumah sakit kepada pasien hipertensi, namun terapi relaksasi nafas dalam lebih memberikan efek yang bermakna terhadap perubahan tekanan darah pada hari berikutnya. Latihan terapi nafas dalam yang diberikan tiap hari secara teratur memberikan efek yang baik terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Jadi menurut peneliti ada efektivitas terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penyakit darah tinggi atau hipertensi (*hypertension*) adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka *systolic* (bagian atas) dan *diastolic* (bagian bawah) yaitu di atas 140/90 mmHg⁽⁸⁾.

Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah baik sitolik maupun diastolik yang terbagi menjadi dua tipe yaitu hipertensi esensial yang paling sering terjadi dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit renal atau penyebab lain, sedangkan hipertensi malignan merupakan hipertensi yang berat, fulminan dan sering dijumpai pada dua tipe hipertensi tersebut⁽¹⁰⁾.

Stres fisik maupun stres psikologis menyebabkan ketidakstabilan emosional serta memicu rangsangan di area pusat vasomotor yang terletak pada medulla otak sehingga berpengaruh pada kerja sistem saraf otonom dan sirkulasi hormon. Rangsangan ini akan mengaktifasi sistem saraf simpatis dan pelepasan berbagai hormon, sehingga mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Stress yang berlangsung lama dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang menetap, sehingga penanganan dengan manajemen yang tepat sangat diperlukan. Penanganan yang tidak diberikan akan mengakibatkan semakin tinggi tekanan darah sehingga menimbulkan komplikasi kondisi darurat seperti penyakit jantung koroner, stroke, penyakit ginjal hingga kematian⁽¹⁰⁾.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Ifan (2020), menyatakan bahwa terapi napas dalam mempunyai pengaruh yang besar terhadap penurunan tekanan darah sistol maupun diastole karena faktor-faktor yang homogen pada lansia mulai dari segi usia, lingkungan tempat tinggal, dan mendapatkan pelayanan kesehatan yang sama. Selain itu, dengan melakukan terapi napas dalam memaksimalkan oksigen yang masuk ke dalam tubuh sehingga terjadi peregangan kardiopulmonari. Stimulus peregangan kardiopulmonari akan diteruskan ke medula oblongata oleh saraf vagus yang akan meningkatkan respons.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ifran (2018) yang berjudul Pengaruh terapi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso. Kesimpulan penelitian menunjukkan terapi napas dalam memiliki pengaruh dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Juwita, Lisavina (2018) Ada pengaruh nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi yang diberi teknik nafas. Penelitian yang sama dilakukan Martyastuti, Nonik Eka (2019) Hasil penelitian didapatkan ada Pengaruh penatalaksanaan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian Nababan (2022) didapatkan bahwa ada efektivitas terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal

ini disebabkan terapi nafas dalam dengan mengatur frekuensi pernafasan memberi pengaruh berupa menurunnya aktivitas simpatis pada jantung sehingga menurunkan tekanan darah.

Praktek teknik terapi nafas dalam yang diberikan mulai hari pertama dirawat di rumah sakit kepada pasien hipertensi, memberikan efek yang bermakna terhadap perubahan tekanan darah pada hari berikutnya. Latihan terapi nafas dalam yang diberikan tiap hari secara teratur memberikan efek yang baik terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Jadi menurut peneliti ada efektivitas terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Ifan (2020), menyatakan bahwa terapi napas dalam mempunyai pengaruh yang besar terhadap penurunan tekanan darah sistol maupun diastole karena faktor-faktor yang homogen pada lansia mulai dari segi usia, lingkungan tempat tinggal, dan mendapatkan pelayanan kesehatan yang sama. Selain itu, dengan melakukan terapi napas dalam memaksimalkan oksigen yang masuk ke dalam tubuh sehingga terjadi peregangan kardiopulmonari. Stimulus peregangan kardiopulmonari akan diteruskan ke medula oblongata oleh saraf vagus yang akan meningkatkan respons

Asumsi peneliti adalah terdapat perbedaan terapi nafas dalam dan terapi benson pada responden, Dalam memberikan terapi pada masyarakat pasien lamgarot mengawali dengan membina hubungan saling percaya antara peneliti dengan keluarga. Pada tahap membina hubungan saling percaya semua diajak dan oleh peneliti untuk ikut berpartisipasi demi kepentingan bersama, terdapat banyak responden terlihat sangat berpartisipasi dan ingin mengetahui tentang cara non farmakologi penurunan darah tinggi, pada tahap ini ada sebagian responden mengalami kesulitan dalam memahami dikarenakan ada sebagian responden yang mengabaikan, dan merasa tidak penting.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan umum dan tujuan khusus yang telah di bahas pada bab sebelumnya mengenai efektivitas hidroterapi (air hangat dan air dingin) terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Desa Pasi Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. hasil sebelum melakukan Teknik terapi nafas dalam pada pasien hipertensi mayoritas responden yang mengalami tekanan darah sistol 120 yaitu sebanyak 2 responden (8,7%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 130 yaitu sebanyak 8 responden (34,8%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 140 yaitu sebanyak 6 responden (26,1%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 150 yaitu sebanyak 3 responden (13,0%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 160 yaitu sebanyak 4 responden (17,4%), sedangkan sesudah melakukan Teknik Nafas Dalam pada pasien Hipertensi mayoritas responden yang mengalami tekanan darah 120 yaitu sebanyak 18 responden (78,3%) dan responden yang mengalami tekanan darah 130 yaitu sebanyak 5 responden (21,7%) Tekanan darah responden sesudah melakukan hidroterapi air dingin pada pasien tekanan darah tinggi mayoritas responden yang mengalami hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 12 responden (60%).
2. hasil sebelum melakukan Teknik terapi Benson dalam pada pasien hipertensi mayoritas responden yang mengalami tekanan darah sistol 120 yaitu sebanyak 2 responden (9,1%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 130 yaitu sebanyak 6 responden (27,3%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 140 yaitu sebanyak 6 responden (27,3%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 150 yaitu sebanyak 3 responden (18,2%), responden yang mengalami tekanan darah sistol 160 yaitu sebanyak 4 responden (18,2%), sedangkan sesudah melakukan Teknik Terapi Benson pada pasien Hipertensi mayoritas responden yang mengalami tekanan darah 120 yaitu sebanyak 16 responden (72,7%) dan responden yang mengalami tekanan darah 130 yaitu sebanyak 6 responden (27,3%). Tekanan darah responden sesudah melakukan hidroterapi air hangat pada pasien tekanan darah tinggi mayoritas responden yang mengalami hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 9 responden (45%).
3. Berdasarkan hasil uji *Independen T Test* diperoleh nilai $\text{sig (2-tailed)} = 0,000 < 0,05$, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai kelompok Terapi Nafas dalam dengan kelompok Terapi Benson, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Terapi Nafas Dalam Lebih Efektif daripada Terapi Benson terhadap penurunan Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ratnawati and Aswad, A. (2019) 'Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Jambura Health and Sport Journal*, Volume 1(1), pp. 33–40.
2. Fakhurnia, W. 2017. *Gambaran selfcare pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gatak kabupaten sukoharjo*.
3. Astari. 2022. *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Tihingan Banjarangkan Klungkung*.
4. Setiati Siti, et al. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. 6th rev. Jakarta : Internal Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam; 2015.
5. Yusiana. 2019. *Efektivitas Terapi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*.
6. Parinduri. 2020. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal*.
7. Ifran. 2018. *Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso*
8. Arif Muttaqin. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan hematologi*.
9. WHO.(2019).*Hypertension*.topics/hypertension/#tab=tab_1<https://www.who.int/health->
10. Sita, D. N. (2014). *Universitas muhammadiyah semarang. Daya Hambat Ekstrak Kulit Buah Manggis (Garcinia Mangostana Linn) TERHADAP PERTUMBUHAN Candida Albicans*, 013006 (Angkatan 2018).
11. Anggita, Imas Masturoh & Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: 307.
12. Li, B. A. B. (2014). *BAB II TINJAUAN PUSTAKA A. Slow Deep Breathing pada Keluarga Hipertensi*
13. Nurdin, Ismail dan Sri Hartati.2019. *Metodologi Penelitian Sosial*.Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
14. Oliver, J. (2015). *Definisi Tekanan Darah*. *Journal of Chemical Information and 61 Modeling*, 53(9)
15. Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha medika.
16. Rohidah, S. Dan Nurmaliza. 2019. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Negeri 3 Pekanbaru tahun 2018*. JOMIS. 3(1): 32-35.
17. Sepdianto, T. C. (2015). *Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Primer Di Kota Blitar*, 195.
18. Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung:alfabeta.
19. Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
20. Wahyuni, N., Wibawa, A., Andayani, N. LN., Winaya, I. M. N., & Juhanna, I. V. (2015). *Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation dengan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi Derajat 1 di Kota Denpasar*. Penelitian Dipublikasikan.
21. Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). *Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2017), 174–184.