PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA

Sherly Yofica Nanta[1], Atiek Murharyati[2], Aria Nurahman Hendra Kusuma[3]

[1,2,3] Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada Surakarta
Korespondensi penulis: dmurharyati@gmail.com

Abstrak

Tingginya kejadian hipertensi pada lansia menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang sering terjadi akibat proses penuaan. Bertambahnya usia dapat menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga lansia lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah dan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, serta gangguan ginjal apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar yang memberikan efek relaksasi pada tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* melalui pendekatan *pre and post test without control group*. Sampel penelitian berjumlah 20 responden dengan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden berada pada kategori hipertensi (100%). Setelah intervensi, responden dengan kategori normal sebanyak 10%, prehipertensi 65%, dan hipertensi 25%. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai p-value 0,000 (p<0,05), sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi mawar berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci: Aromaterapi Mawar, Hipertensi, Lansia, Relaksasi

Abstract

The increasing incidence of hypertension in older adults has become a common health problem associated with the aging process. Reduced elasticity of blood vessels in older adults increases the risk of high blood pressure and complications if not properly managed. Non-pharmacological therapies such as Benson relaxation and rose aromatherapy may help reduce blood pressure by providing a relaxing effect. This study aimed to analyze the effect of the combination of Benson relaxation and rose aromatherapy on blood pressure in older adults with hypertension. This study used a quantitative method with a quasi-experimental design and a pre and post test without control group approach. The sample consisted of 20 respondents selected using total sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the intervention all respondents were in the hypertension category (100%). After the intervention, 10% were categorized as normal, 65% prehypertension, and 25% hypertension. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 (p<0.05), therefore H0 was rejected and Ha was accepted. The study concluded that the

combination of Benson relaxation and rose aromatherapy affected blood pressure reduction in older adults with hypertension.

Keywords: *Benson Relaxation, Elderly, Hypertension, Rose Aromatherapy*

PENDAHULUAN

Hipertensi yakni termasuk penyakit tidak menular yang kerap dijumpai di kalangan populasi lanjut usia serta berpotensi memicu beragam komplikasi, termasuk stroke, penyakit jantung, serta gangguan fungsi ginjal. Pertambahan usia memicu berkurangnya kelenturan pembuluh darah selanjutnya memicu kecenderungan peningkatan tekanan darah. Atas dasar tersebut, upaya kontrol tekanan darah terhadap lansia wajib dijalankan secara berkelanjutan melewati terapi farmakologis maupun pendekatan nonfarmakologis.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa diterapkan yakni kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar. Relaksasi benson membantu menimbulkan respons relaksasi melalui pengaturan napas dan pengulangan kalimat yang diyakini sehingga aktivitas saraf simpatis menurun. Sementara itu, aromaterapi mawar memberikan efek menenangkan melalui kandungan senyawa aktif yang bekerja pada sistem limbik dan membantu mengurangi stres. Kombinasi kedua intervensi tersebut diharapkan menghasilkan dampak secara lebih signifikan dalam mendukung reduksi tekanan darah.

Kasus hipertensi pada lansia masih banyak dijumpai Posyandu Lansia Harapan di wilayah kerja Puskesmas Sibela Mojosongo. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penerapan terapi pendamping yang prakis, memiliki keamanan, juga aplikatif untuk dijalankan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang tersebut, studi ini diarahkan guna menganalisis pengaruh kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi mawar pada tekanan darah di kalangan lansia hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan rancangan "*one group pretest-posttest without control"*. Penelitian dijalankan di Posyandu Lansia Harapan wilayah kerja Puskesmas Sibela Mojosongo. Populasi penelitian mengikutsertakan semua lansia penderita hipertensi yang memenuhi kriteria penelitian di Posyandu Lansia Harapan. Sampel penelitian berjumlahkan 20 responden yang ditetapkan menggunakan teknik "*total sampling"*. Intervensi yang diaplikasikan mencakup kombinasi relaksasi benson serta aromaterapi mawar secara tiga hari beruntun berdurasikan 15 menit pada tiap sesi. Pengukuran tekanan darah dijalankan pada prakegiatan kemudian pasca intervensi memanfaatkan tensimeter digital yang telah dikalibrasi. Data dianalisis secara univariat guna memaparkan karakteristik subjek beserta distribusi tekanan darah, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* setelah uji normalitas memperlihatkan bahwasanya data tidak berdistribusi normal. Pengujian hipotesis diterapkan pada taraf signifikansi 95% (α = 0,05) guna menguji pengaruh kombinasi relaksasi benson serta aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

HASIL PENELITIAN

Karakterstik Responden

a. Karakteristik responden penelitian merujuk pada usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Bedasarkan Usia (n=20)

karakteristik	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Usia responden	65.30	4.256	60	74

Tabel 1 menampilkan bahwasanya responden memiliki rata-rata usia 65,30 tahun dengan nilai standar deviasi 4,256. Usia termuda yang tercatat yakni 60 tahun, sedangkan usia tertua mencapai 74 tahun. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa variasi usia responden relatif kecil.

b. Karakteristik responden penelitian merujuk pada jenis kelamin

Tabel 2. Karakteristik responden penelitian merujuk pada kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	7	35
perempuan	13	65
total	20	100

Sumber: Data primer penelitian

Tabel 2 menampilkan bahwasanya responden penelitian dominan perempuan berjumlahkan 13 orang (65,0%), sementara responden laki-laki berjumlahkan 7 orang (35,0%).

c. Tekanan darah sebelum intervensi

Tabel 3. Tekanan darah sebelum dilakukan kominasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar

Sumber: Data primer penelitian

Kategori Tekanan Darah	N	%
>140/90 mmHg (hipertensi)	20	100
Total	20	100

Melihat Tabel 3, seluruh responden sebelum diberikan kombinasi relaksasi benson serta aromaterapi mawar memiliki tekanan darah pada kategori hipertensi (>140/90 mmHg), yaitu sebanyak 20 responden (100%).

d. Tekanan darah sesudah intervensi

Tabel 4. Tekanan darah sesudah dilakukan kominasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar

Kategori Tekanan Darah	n	%
<120/80 mmHg (normal)	10	10
120/139 mmHg (Pra hipertensi)	13	65
>140/159 mmHg (hipertensi)	5	25
Total	20	100

Tabel 4, pasca pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar terjadi perubahan kategori tekanan darah pada responden. Sebanyak 2 responden (10%) berada pada kategori “normal”, 13 responden (65%) berada pada kategori “prahipertensi”, kemudian 5 responden (25%) masih berada pada kategori “hipertensi”. Hasil tersebut mencerminkan terdapat penurunan tekanan darah pasca intervensi diberikan.

e. Pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi

Tabel 5. Tabel Uji Wilcoxon pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar terhadap lansia hipertensi

Sumber: Data primer penelitian

Variabel independen	Variabel dependen (sistolik/diastolik)	Mean	SD	p-value Koefisien korelasi
Kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar	Pretest (hipertensi)	152,95 /98,65	13,778/9,224	0,000
	Postest (prahipertensi)	133,45 /83,25	10,097/10,078	

Sumber: Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 5, Analisis bivariat dijalankan guna mengevaluasi pengaruh kombinasi relaksasi Benson serta aromaterapi mawar pada tekanan darah di lansia hipertensi. Berdasarkan temuan studi, rata-rata tekanan darah pra intervensi besarnya 152,95/98,65 mmHg (sistolik/diastolik) kemudian menurun menjadi 133,45/83,25 mmHg setelah intervensi. Penurunan juga terlihat pada nilai median serta rentang tekanan darah, yang menunjukkan adanya perbaikan tekanan darah pasca pemberian kombinasi relaksasi Benson serta aromaterapi mawar. Hasil uji "*Wilcoxon"* memperlihatkan nilai p = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga merefleksikan adanya pengaruh yang signifikan dari kombinasi relaksasi benson serta aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Temuan penelitian mengonfirmasi bahwasanya rata-rata usia responden mencapai 65,30 tahun dengan kisaran antara 60–74 tahun. Fakta tersebut menegaskan bahwasanya keseluruhan responden terkategori dalam kelompok lanjut usia yang punya kerentanan lebih tinggi terhadap manifestasi hipertensi. Bertambahnya usia menyebabkan penurunan kelenturan pembuluh darah sebab kemunduran fungsi jaringan, kemudian mengakibatkan tahanan perifer meningkat serta tekanan darah cenderung mengalami peningkatan (Nathasya, 2024). Temuan tersebut selaras oleh studi sebelumnya mengonfirmasi bahwasanya usia memegang peranan krusial yang mendasari manifestasi hipertensi pada lansia (Kadek *et al.*, 2022).

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Studi ini merefleksikan bahwasanya dominan responden berjenis kelamin perempuan, yakni berjumlahkan 13 responden (65%), kemudian laki-laki berjumlahkan 7 responden (35%). Dominasi responden perempuan dapat dikaitkan dengan perubahan hormonal setelah menopause yang menyebabkan penurunan kadar hormon estrogen (Mohi & Ahmad, 2024). Kondisi tersebut dapat meningkatkan sistem kardiovaskular sehingga perempuan lanjut usia lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan laki-laki. Temuan studi ini turut selaras studi terdahulu yang melaporkan bahwasanya kejadian hipertensi lebih banyak dijumpai di perempuan usia lanjut (Saragih *et al.*, 2023).

c. Tekanan darah sebelum pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prakondisi intervensi kombinasi relaksasi benson serta aromaterapi mawar, semua subjek studi berada pada kategori hipertensi (>140/90 mmHg). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden masih mengalami peningkatan tekanan darah ketika dijalankan pengukuran awal. Tingginya tekanan darah pada lansia dapat dipengaruhi oleh proses penuaan, penurunan elastisitas pembuluh darah, aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, maupun kepatuhan dalam menjalani pengobatan. Temuan tersebut selaras terhadap teori yang mengaskan bahwasanya perubahan fisiologis pada lansia berkontribusi terhadap meningkatnya risiko hipertensi (Firdaus *et al.,* 2024).

d. Tekanan darah sesudah pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar

Setelah diberikan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar, terjadi perubahan kategori tekanan darah pada responden. Dominan responden terdapat di kategori prahipertensi berjumlahkan 13 responden (65%), sebanyak 2 responden (10%) mencapai kategori normal, sedangkan 5 responden (25%) masih berada pada kategori hipertensi. Hasil tersebut mencerminkan adanya penurunan tekanan darah pasca-intervensi.

Penurunan tekanan darah dapat dimediasi oleh kapasitas relaksasi benson mampu memberikan respons relaksasi melalui pengaturan napas dan pengulangan kalimat yang diyakini sehingga aktivitas sistem saraf simpatis menurun (Wulandari *et al.,* 2023). Selain itu, aromaterapi mawar menghasilkan efek sedatif lewat aktivasi sistem limbik yang berfungsi mengontrol tingkat stres stres juga kecemasan. Kombinasi kedua terapi tersebut membantu menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks sehingga tekanan darah dapat menurun (Jannah *et al.,* 2024).

e. Pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi

Hasil analisis memanfaatkan uji "*Wilcoxon"* memperlihatkan nilai p = 0,000 (p < 0,05), dikatakan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian kombinasi relaksasi benson serta aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Selain itu, rata-rata tekanan darah mengindikasikan penurunan dari 152,95/98,65 mmHg sebelum intervensi menjadi 133,45/83,25 mmHg setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwasanya kombinasi kedua terapi bisa endukung menurunkan tekanan darah pada responden.

Efektivitas kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar dipengaruhi oleh mekanisme kerja keduanya yang saling melengkapi (Dewa Darma *et al.,* 2025). Relaksasi benson membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis melalui respons relaksasi, sedangkan aromaterapi mawar memberikan efek menenangkan yang mendukung penurunan aktivitas sistem saraf simpatis. Kombinasi kedua terapi tersebut membantu menurunkan denyut

jantung, mengoptimalkan efisiensi peredaran darah, dan memaksimalkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Temuan studi berikut selaras oleh penelitian-penelitian terdahulu, menyatakan bahwasanya terapi relaksasi dan aromaterapi punya efektivitas guna diterapkan sebagai terapi komplementer demi mengendalikan hipertensi pada lansia (Pramudya *et al.*, 2025).

Meskipun demikian, masih terdapat lima responden yang tetap berada pada kategori hipertensi setelah intervensi. Kondisi berikut mampu dipicu oleh sejumlah aspek, meliputi usia, status kesehatan, derajat stres, rutinitas sehari-hari, kedisiplinan mengikuti intervensi, maupun respons fisiologis individual pada terapi yang diberikan (Muchtar *et al.*, 2022). Atas dasar tersebut, kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar bisa diaplikasikan guna terapi komplementer yang mendukung pengendalian tekanan darah, namun tetap perlu disertai penerapan pola hidup sehat dan terapi medis sesuai anjuran tenaga kesehatan.

SIMPULAN

1. Penelitian ini melibatkan responden lansia dengan rata-rata usia 65 tahun (kisaran 60–74 tahun) yang didominasi oleh perempuan (65,0%).
2. Sebelum intervensi dilakukan, total responden (100%) terdapat di kategori "hipertensi". Setelah intervensi, dominan responden memperlihatkan penurunan tekanan darah ke kategori prehipertensi (65%), diikuti kategori hipertensi (25%), dan normal (10%).
3. Hasil analisis statistik memanfaatkan uji "*Wilcoxon"* memperkuat temuan ini dengan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), menandakan H0 ditolak. Atas dasar tersebut, kesimpulannya yakni bahwasanya kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

SARAN

Mengacu temuan penelitian, lansia penderita hipertensi disarankan untuk menerapkan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi mawar secara rutin di rumah sebagai bagian terapi non-farmakologis guna mengontrol tekanan darah sekaligus menekan komplikasi. Bagi institusi pendidikan keperawatan, temuan studi ini bisa dimanfaatkan guna tambahan referensi praktis bagi mahasiswa saat melakukan praktik klinik di lapangan. Sementara bagi peneliti mendatang, disarankan untuk memperluas riset ini dengan mengeksplorasi sejumlah faktor lainnya yang mampu berpengaruh terhadap efektivitas terapi kombinasi ini pada kelompok lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Dewa Darma, D., Hibatullah, F., & Fransisca, D. (2025). Kombinasi Massage Punggung Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, *8*(1), 23–30. https://doi.org/10.51851/jrmk.v8i1.738

Firdaus, T. N., Hoedaya, A. P., & Inriyana,

R. (2024). Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, *7*(1), 285–291. https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.193

Jannah, F., Miftahul, S., & Yenny. (2024). *Rendam Kaki Dengan Air Hangat Dan Pemberian Aroma Terapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. *3*, 307–315.

Kadek, N., Lestari, Y., Gede, N. L., Yanti, P., Wayan, I., & Yudi, G. (2022). Aromaterapi Mawar Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *12*(2), 347–354. http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM

Mohi, N. Y., & Ahmad, Z. F. (2024). Faktor-faktor Yang Berubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wilayah Kerja Puskesmas Wonggoasri 1. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, *8*(1), 1–13. https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index

Muchtar, R. S. U., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, *06*(01), 85–93. https://doi.org/https://doi.org/10.36341/jka.v6i1.2555

Nathasya, H. (2024). Gambaran Terjadinya Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Komunitas. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, *5*(1), 70–80.

Pramudya, Aji, K., Sari, & Kartika, D. (2025). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aromaterapi Mawar Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.

Saragih, H., Ginting, A. A. Y., Barus, M., & Sitepu, D. F. H. (2023). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Riwayat Hipertensi. Jurnal Keperawatan, 15(4), 1487–1496.

Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, *3*(2), 163–171.