



**EDUKASI TERAPI RELAKSASI BENSON BAGI LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA
LIMBANGAN: LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Topan Ariyanto¹, Ikeu Suniarti¹

¹ Politeknik Kesehatan Yapkesbi, Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
topanariyanto@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis pada lansia yang memerlukan pengendalian berkelanjutan. Relaksasi Benson dapat dikenalkan sebagai pendekatan pendamping untuk membantu relaksasi, tanpa menggantikan terapi medis. Tujuan: Mendeskripsikan pelaksanaan penyuluhan terapi relaksasi Benson bagi lansia dengan hipertensi di Desa Limbangan, Kabupaten Sukabumi. Metode: Artikel ini merupakan laporan deskriptif pengabdian kepada masyarakat yang disusun berdasarkan dokumentasi kegiatan. Laporan memuat pendekatan kepada masyarakat, penyampaian edukasi, diskusi, serta tanya jawab, tetapi rincian implementasi khusus teknik Benson belum dijelaskan secara memadai. Hasil: Kegiatan penyuluhan dilaporkan telah berlangsung dan peserta terlibat aktif dalam diskusi serta menjawab pertanyaan ulang. Akan tetapi, uraian evaluasi yang tersedia terutama berkenaan dengan penggunaan obat, bukan penguasaan teknik relaksasi Benson. Jumlah peserta, instrumen evaluasi, dan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan tidak dilaporkan. Simpulan: Kegiatan penyuluhan tercatat terlaksana, tetapi dampaknya terhadap pengetahuan spesifik tentang relaksasi Benson, keterampilan praktik, dan tekanan darah belum dapat dinilai berdasarkan dokumentasi yang tersedia.

Kata kunci: hipertensi; lansia; relaksasi Benson; penyuluhan kesehatan; pengabdian masyarakat

ABSTRACT

Background: Hypertension in older adults requires long-term management. Benson relaxation may be introduced as a complementary relaxation approach, not a replacement for medical treatment. Objective: To describe a community education activity regarding Benson relaxation for older adults with hypertension in Limbangan Village, Sukabumi Regency. Methods: This descriptive community engagement report was prepared from the available activity records, which mention community engagement, education, discussion, and questions and answers. Results: The activity was reported as implemented, with active participant discussion and responses to follow-up questions. However, the documented evaluation mainly concerns medication use rather than Benson relaxation skills. Participant numbers, evaluation instruments, and pre-post blood pressure measurements were not reported. Conclusion: The educational activity was documented, but its effects on Benson relaxation knowledge, practical skills, and blood pressure cannot be established from the available records.

Keywords: hypertension; older adults; Benson relaxation; health education; community engagement

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang memerlukan pemantauan tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan yang diresepkan, dan perubahan gaya hidup. Pada kelompok lanjut usia, edukasi yang mudah

dipahami serta dukungan keluarga berperan penting untuk membantu perawatan mandiri. Organisasi Kesehatan Dunia menekankan pentingnya deteksi dini dan pengendalian hipertensi dalam mengurangi komplikasi kardiovaskular (World Health Organization, 2023).

Selain pengobatan, pendekatan psikologis dan perilaku dapat digunakan sebagai pelengkap pengelolaan stres. Relaksasi Benson merupakan latihan yang menggabungkan pernapasan tenang, pengulangan kata atau frasa yang bermakna bagi individu, dan sikap pasrah atau penerimaan. Teknik ini bersifat suportif; manfaatnya terhadap tekanan darah tidak boleh dinyatakan pasti tanpa pengukuran dan perbandingan yang memadai. Dalam laporan kegiatan, relaksasi Benson dipilih sebagai topik penyuluhan bagi lansia dengan hipertensi di Desa Limbangan.

Tujuan artikel ini ialah mendeskripsikan informasi pelaksanaan dan hasil yang tersedia, mengidentifikasi keterbatasan dokumentasi, serta merumuskan rekomendasi evaluasi yang lebih terarah untuk program edukasi berikutnya.

METODE

Kegiatan diklasifikasikan sebagai pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan penyuluhan kesehatan. Sasaran yang disebut dalam judul adalah lansia dengan hipertensi di Desa Limbangan, Kabupaten Sukabumi. Tim penyusun laporan terdiri atas Topan Ariyanto dan Ikeu Suniarti dari Politeknik Kesehatan Yapkesbi. Pelaporan menggunakan pendekatan deskriptif terhadap dokumen kegiatan, tanpa desain eksperimen atau uji hubungan antarvariabel.

Menurut jadwal kegiatan, persiapan mencakup pengajuan izin pada 1 Januari 2026 dan penyebaran undangan pada 4 Januari 2026; tanggal penyuluhan direncanakan 8 Januari 2026, sedangkan uraian hasil menyebut 12 Januari 2026. Bagian simpulan menyebut tanggal lain, yaitu 13 Februari 2026. Dengan demikian, tanggal aktual kegiatan belum dapat dipastikan dari dokumen.

Tahapan yang dideskripsikan dalam laporan meliputi pendekatan kepada masyarakat, pemberian pertanyaan awal, penyampaian informasi, diskusi, dan pertanyaan ulang. Namun, rincian materi yang terdokumentasi berfokus pada edukasi penggunaan obat; prosedur demonstrasi relaksasi Benson, durasi praktik, karakteristik peserta, serta instrumen penilaian belum dijabarkan secara khusus. Analisis dibatasi pada sintesis naratif terhadap data yang dicantumkan di laporan.

HASIL KEGIATAN

Laporan menyatakan bahwa penyuluhan telah dilaksanakan dan peserta menunjukkan antusiasme melalui diskusi aktif. Sejumlah pertanyaan terkait obat-obatan sehari-hari dicatat, dan laporan menyebut peserta

mampu menjawab pertanyaan ulang mengenai penggunaan obat. Temuan tersebut tidak dapat secara otomatis ditafsirkan sebagai peningkatan penguasaan terapi relaksasi Benson.

Tabel 1. Ringkasan hasil berdasarkan dokumentasi kegiatan

Komponen	Informasi yang didokumentasikan
Topik dan sasaran	Penyuluhan relaksasi Benson; lansia dengan hipertensi
Lokasi yang tercantum pada identitas	Desa Limbangan, Kabupaten Sukabumi
Pelaksanaan	Penyuluhan dinyatakan telah berlangsung; tanggal berbeda antarbagian
Partisipasi	Diskusi dan tanya jawab peserta dilaporkan aktif
Evaluasi yang disebut	Pertanyaan ulang tentang penggunaan obat
Jumlah peserta	Tidak dicantumkan sebagai realisasi kehadiran
Praktik relaksasi Benson	Prosedur dan penilaian keterampilan tidak terdokumentasi
Tekanan darah sebelum–sesudah	Tidak tersedia dalam hasil kegiatan

Laporan anggaran memuat rencana konsumsi untuk 100 orang, tetapi angka ini merupakan dasar perhitungan biaya dan bukan bukti jumlah peserta yang hadir. Tidak terdapat data pengukuran tekanan darah maupun skor pengetahuan atau keterampilan spesifik terkait relaksasi Benson.

PEMBAHASAN

Partisipasi dalam diskusi menunjukkan adanya keterlibatan peserta selama kegiatan. Akan tetapi, indikator keberhasilan penyuluhan seharusnya selaras dengan tujuan edukasi. Untuk topik relaksasi Benson, indikator yang relevan antara lain kemampuan peserta menjelaskan tujuan latihan, mempraktikkan langkah-langkah secara aman, memahami bahwa teknik ini merupakan pelengkap pengobatan, serta mengetahui kapan harus mencari pertolongan medis.

Pada dokumen sumber terdapat ketidaksesuaian antara topik penyuluhan dengan uraian metode dan hasil yang berfokus pada penggolongan serta penggunaan obat. Hal tersebut menghambat penilaian mengenai keterlaksanaan materi relaksasi Benson. Demikian pula, laporan menyebut peningkatan wawasan, namun tidak menyajikan hasil pretest–posttest yang memungkinkan penilaian perubahan pengetahuan secara terukur.

Relaksasi Benson dapat dijelaskan sebagai strategi relaksasi sederhana untuk mendukung kenyamanan dan pengelolaan stres. Pada lansia dengan hipertensi, edukasi semacam ini sebaiknya diintegrasikan dengan konseling pengobatan, pemeriksaan tekanan darah berkala, aktivitas fisik sesuai kondisi, pengurangan asupan natrium, dan tindak lanjut tenaga kesehatan (World Health Organization, 2023). Tanpa pengukuran tekanan darah yang terstandar, tidak dapat ditarik kesimpulan bahwa penyuluhan ini menurunkan tekanan darah peserta.

Keterbatasan laporan mencakup tidak adanya jumlah peserta aktual, rincian materi dan praktik khusus teknik Benson, data evaluasi keterampilan, rekaman tekanan darah, serta perbedaan tanggal dan beberapa lokasi yang disebutkan dalam isi. Dokumentasi perbaikan diperlukan sebelum artikel digunakan sebagai bukti capaian program.

SIMPULAN

Penyuluhan yang diberi judul edukasi terapi relaksasi Benson bagi lansia dengan hipertensi di Desa Limbangan dilaporkan telah terlaksana dengan diskusi aktif. Namun, berdasarkan dokumen yang tersedia, pencapaian pengetahuan dan keterampilan khusus relaksasi Benson serta perubahan tekanan darah peserta belum dapat dibuktikan. Oleh sebab itu, hasil kegiatan hanya dapat disimpulkan sebagai pelaksanaan penyuluhan secara deskriptif.

SARAN

Program selanjutnya disarankan menyusun materi dan standar demonstrasi relaksasi Benson secara jelas, mencatat daftar hadir, melakukan penilaian pengetahuan serta demonstrasi ulang keterampilan, dan mengukur tekanan darah dengan prosedur baku jika ingin mengevaluasi perubahan klinis. Penyuluhan perlu tetap menekankan kepatuhan pengobatan dan kontrol hipertensi secara rutin. Sebelum publikasi, tim penulis perlu memastikan tanggal, lokasi, dan identitas kegiatan berdasarkan bukti primer.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>