

**ANALISIS PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI RW
008 WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGKITRI BEKASI 2023**

IMA SUGIARTI

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun terus meningkat setiap tahunnya termasuk di kota Bekasi yaitu terjadi peningkatan ditahun 2019 sekitar 115.089 orang menderita hipertensi. Tingginya insiden hipertensi berdampak pada meningkatnya angka kematian. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi farmakologi berupa pemberian obat dan terapi nonfarmakologi yaitu relaksasi. Salah satu terapi relaksasi yang digunakan yaitu terapi relaksasi benson. **Tujuan Penelitian:** Untuk menganalisis tentang penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penyakit hipertensi. **Metode:** Karya tulis ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada tiga klien lansia dengan usia ≥ 60 tahun yang memiliki hipertensi dengan tekanan Sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg, tidak minum obat hipertensi atau herbal dan tidak ada gangguan kognitif. Teknik relaksasi benson dilakukan dengan frekuensi 2 kali sehari pagi dan sore, durasi 10 menit selama satu minggu. Lokasi penelitian dilakukan di kelurahan RW 8 Margahau Bekasi Timur. **Hasil :** Ketiga pasien rerata berusia 60 – 69 tahun. Jenis kelamin dari ketiga responden adalah dua orang perempuan dan satu orang laki-laki. Karakteristik ketiga pasien termasuk usia lansia, penyebab terjadinya hipertensi karena keturunan, asupan garam yang tidak sesuai dengan takaran dan kurang aktivitas fisik. Hasil penerapan inovasi dengan teknik relaksasi benson menunjukkan terjadi penurunan rerata penurunan tekanan darah sistolik adalah 185,2 mmHg menjadi 177,0 dan tekanan darah diastolik 102,5 mmHg menjadi 94,8 mmHg.

Kesimpulan: Adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Terapi relaksasi benson, Penurunan tekanan darah.

**EFFECT OF BENSON'S RELAXATION THERAPY ON BLOOD
PRESSURE REDUCTION HYPERTENSION ELDERLY AT RW 008 PUSKESMAS
KARANGKITRI BEKASI 2023**

IMA SUGIARTI

ABSTRACT

Background: The prevalence of hypertension in Indonesia continues to increase every year, including in the city of Bekasi, where there has been an increase in 2019 around 115,089 people suffering from hypertension. The high incidence of hypertension has an impact on increasing mortality. Hypertension can be handled by controlling blood pressure by administering pharmacological therapy in the form of drug administration and non-pharmacological therapy, namely relaxation. One of the relaxation therapies used is benson relaxation therapy. **Research Objectives:** To analyze the application of benson relaxation therapy to reducing blood pressure in hypertension. **Method:** This paper uses a case study approach conducted on three elderly clients aged ≥ 60 years who have hypertension with systolic pressure ≥ 140 mmHg and diastolic pressure ≥ 90 mmHg, do not take hypertension medication or herbs and have no cognitive impairment. The Benson relaxation technique is carried out with a frequency of 2 times a day morning and evening, duration of 10 minutes for one week. The research location was carried out in the RW 8 Margahayu sub-district, East Bekasi. **Results:** The three patients had an average age of 60-69 years. The sexes of the three respondents were two women and one man. The characteristics of the three patients included elderly age, causes of hypertension due to heredity, salt intake that was not in accordance with the measure and lack of physical activity. The results of the application of innovation with the Benson relaxation technique showed that there was the mean decrease in systolic blood pressure was 185.2 mmHg to 177.0 and diastolic blood pressure was 102.5 mmHg to 94.8 mmHg. **Conclusion:** The effect of Benson relaxation therapy on reducing blood pressure in patients with hypertens

Keywords : Hypertension, Benson relaxation therapy, decrease in blood pressure.