

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi di Ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan`

Gina Dwi Gunarti, Rita Dwi Hartanti, Isma Rakhmanita

Latar belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memiliki prevalensi kasus cukup tinggi dan membutuhkan penanganan terapi komprehensif yang berkelanjutan agar tidak menimbulkan komplikasi ke organ lain. Salah satu tatalaksana non farmakologi yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi benson.

Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi.

Metode: Penelitian menggunakan metode studi kasus yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi *evidence based practice* (EBP). Responden yang dilibatkan adalah Ny. U, berusia 51 tahun dengan diagnosa medis krisis hipertensi. Asuhan keperawatan dilakukan selama 3 hari yaitu pada tanggal 06 s.d 08 Januari 2026.

Hasil: Hasil studi kasus yang dilakukan kepada Ny. U menunjukkan data pada tanggal 06 Januari 2026, tekanan darah sebelum dilakukan tindakan adalah 180/110 mmHg dan setelah tindakan adalah 174/95 mmHg. Tanggal 07 Januari 2026, tekanan darah sebelum dilakukan tindakan adalah 169/89 mmHg dan setelah tindakan adalah 157/94 mmHg. Tanggal 08 Januari 2026 tekanan darah sebelum dilakukan tindakan adalah 155/88 mmHg dan setelah tindakan adalah 148/80 mmHg. Rerata tekanan darah sebelum dilakukan tindakan adalah 168/96 mmHg dan setelah tindakan adalah 160/90 mmHg. Terdapat selisih penurunan sebanyak 8 angka pada tekanan sistole dan sebanyak 6 angka pada tekanan diastole.

Simpulan: Teknik relaksasi benson terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Hasil studi kasus ini telah berdasar pada EBP sehingga dapat dijadikan referensi ilmiah untuk diaplikasikan sebagai intervensi asuhan keperawatan medical bedah.

Kata kunci : hipertensi, penurunan tekanan darah, terapi relaksasi benson.

ABSTRACT

The Implementation of Benson Relaxation Therapy for Patients with Hypertension in Amarilis Ward RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Gina Dwi Gunarti, Rita Dwi Hartanti, Isma Rakhmanita

Background: Hypertension is a health problem with a high prevalence and requires comprehensive, ongoing therapy to prevent complications affecting other organs. One non-pharmacological treatment option is Benson relaxation therapy.

Objective: This case study aims to determine the effect of Benson relaxation therapy on lowering blood pressure in hypertensive clients.

Methods: This study used a case study method using an evidence-based practice (EBP) application. The respondent was Mrs. U, 51 years old, diagnosed with hypertensive crisis. Nursing care was provided for 3 days, from January 6 to 8, 2026.

Results: The case study results for Mrs. U showed that on January 6, 2026, her blood pressure before and after the procedure was 180/110 mmHg and 174/95 mmHg. On January 7, 2026, blood pressure before the procedure was 169/89 mmHg and after the procedure was 157/94 mmHg. On January 8, 2026, blood pressure before the procedure was 155/88 mmHg and after the procedure was 148/80 mmHg. The mean blood pressure before the procedure was 168/96 mmHg and after the procedure was 160/90 mmHg. There was a decrease of 8 points in systolic pressure and 6 points in diastolic pressure.

Conclusion: The Benson relaxation technique has been proven effective in lowering blood pressure in hypertensive clients. The results of this case study are based on EBP and can be used as a scientific reference for application as a medical-surgical nursing care intervention.

Keywords: hypertension, blood pressure reduction, benson relaxation therapy