

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan  
Fakultas ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

**ABSTRAK**

Rayhan Adi Kurniawan<sup>1</sup>, Nuniek Nizmah Fajriyah<sup>2</sup>

**Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi**

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah secara konsisten mengalami peningkatan di atas tingkat normal. Hipertensi dapat meningkatkan terjadinya komplikasi antara lain penyakit gagal jantung, serangan jantung koroner dan risiko terjadi stroke. Penatalaksanaan hipertensi untuk mengurangi tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi yaitu relaksasi benson. Tujuan studi kasus ini yaitu menggambarkan pelaksanaan teknik relaksasi benson pada tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rancangan studi kasus untuk menganalisis tekanan darah sebelum dan setelah pemberian relaksasi benson. Subjek studi kasus ini yaitu 2 (dua) pasien yang mengalami hipertensi dan diberikan terapi relaksasi benson dua kali sehari selama 3 (Tiga) hari dengan durasi 10-15 menit. Hasil yang diperoleh pada pasien 1 yang memiliki tekanan darah awal 145/95 mmHg turun menjadi 130/80 mmHg dan pada pasien 2 yang memiliki tekanan darah awal 140/95 mmHg turun menjadi 121/80 mmHg. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diharapkan perawat dalam memberi pengasuhan keperawatan bermutu kepada pasien hipertensi dengan menerapkan terapi relaksasi non farmakologis benson untuk menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Relaksasi Benson, Tekanan Darah

**ABSTRACT**

Rayhan Adi Kurniawan<sup>1</sup>, Nuniek Nizmah Fajriyah<sup>2</sup>

**THE IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION THERAPY FOR CONTROLLING BLOOD PRESSURE OF PATIENT WITH HYPERTENTION IN MATAHARI WARD OF PEKAJANGAN ISLAMIC MUHAMMADIYAH HOSPITAL**

Hypertension is a condition in which blood pressure consistently increases above normal levels. Hypertension increases the risk of complications such as heart failure, coronary heart attacks, and strokes. Hypertension management to reduce blood pressure can include nonpharmacological therapies such as Benson relaxation. The purpose of this study is to examine the changes in blood pressure following the implementation of Benson relaxation therapy in patients with hypertension. This study employed a case study, examining the blood pressure both before and after receiving benson relaxation therapy. This study involved 2 (two) patients with hypertension. The intervention, which consisted of Benson relaxation therapy, was administered for 3 (three) days, with each session lasting 10-15 minutes. The results showed that in Patient 1, whose initial blood pressure was 145/95 mmHg, it decreased to 130/80 mmHg. In Patient 2(two), whose initial blood pressure was 140/95 mmHg, it decreased to 121/80 mmHg. In conclusion, benson relaxation therapy may decrease blood pressure on patient with hypertention. It is expected that nurses should provide a high quality care among patient with hypertention by implementing benson relaxation therapy.

**Keywords:** *Hypertension, Blood pressure, Benson Relaxation*