

ABSTRAK

PENERAPAN FOOT MASSAGE DAN TEKNIK RELAKSAS BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG SULAIMAN 4 RUMAH SAKIT ROEMANI MUHAMAMDIYAH SEMARANG

Eka Suciana¹, Trina Kurniawati², Bekti Wahyuningtyas³

Latar Belakang : Hipertensi adalah tekanan darah dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Terapi *foot massage* merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang sering digunakan untuk menurunkan hipertensi karena dapat menimbulkan efek relaksasi pada otot-otot yang kaku. Selain *foot massage* terapi yang dapat digunakan yaitu teknik benson merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari penerapan terapi *foot massage* dan teknik benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Sulaiman 4 Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang.

Metode : Penelitian ini melibatkan 1 responden dengan intervensi yang diberikan yaitu *foot massage* dan teknik relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari, dalam 1 hari dilakukan selama 15-20 menit untuk penerapan tersebut.

Hasil : Hasil penurunan tekanan darah sebelum dilakukan terapi *foot massage* dan teknik relaksasi benson adalah 200/90mmHg setelah dilakukan intervensi terapi *foot massage* dan teknik relaksasi benson pada hari ke tiga dengan hasil 165/83mmHg.

Simpulan : Studi ini dapat menjadi referensi pihak Rumah Sakit untuk meningkatkan asuhan keperawatan berupa *foot massage* dan teknik relaksasi benson. Penelitian lanjutan dengan metodologi dan kerangka teori yang lebih baik diperlukan untuk mencari terapi yang lebih spesifik lagi.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Benson, *Foot Massage*, Hipertensi.