

ABSTRAK

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Juni, 2022

ABSTRAK

Dian Islamiyah¹, Wiwiek Natalya²

Penerapan Tindakan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kedungpatangewu Kecamatan Kedungwuni

Latar Belakang : Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami bagi masyarakat di dunia, bukan hanya di negara maju tetapi negara berkembang termasuk Indonesia, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat. Tingginya insiden hipertensi dapat berdampak pada meningkatnya angka kematian di dunia karena komplikasi dari hipertensi cukup banyak, terapi nonfarmakologi diyakini lebih aman dan memberikan efek positif. Salah satu teknik relaksasi yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi Benson. Respon relaksasi Benson diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat serta meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristikan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin.

Tujuan : Karya ilmiah akhir ini sebagai gambaran penerapan terapi relaksasi benson

Metode : Menggunakan metode Studi Kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara menggunakan format asuhan keperawatan, observasi, dan studi dokumentasi.

Hasil : Seluruh responden yang dilakukan terapi relaksasi benson mengalami penurunan tekanan darah setelah tindakan dilakukan.

Simpulan : Seluruh responden kelompok khusus hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu dari rentang 180/100 – 150/100 mmHg menjadi 140/90 – 120/90 mmHg. Dengan demikian rata-rata penurunan tekanan darah anggota kelompok khusus hipertensi yaitu 10 – 30 mmHg untuk sistolik dan 10 – 20 mmHg untuk diastolik.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Benson