

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Andika Ilham Maulana¹, Dwi Fijianto²

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Menua atau menjadi tua Merupakan suatu proses yang alamiah harus dilalui setiap individu. tanpa disadari akan mengalami berbagai perubahan seperti perubahan fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan pada segi fisiologis yang terjadi pada lansia yaitu adanya gangguan peningkatan tekanan darah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi peningkatan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi tersebut adalah dengan penerapan terapi relaksasi benson. Tujuan studi kasus ini adalah agar dapat mengetahui efek relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode penelitian ini dilakukan dengan desain studi kasus dilakukan pada 2 lansia yang mengalami tekanan darah tinggi, dan selanjutnya dilakukan penerapan relaksasi benson. Hasil akhir setelah dilakukan penerapan relaksasi Benson didapatkan subjek I mengalami penurunan tekanan darah hari pertama 160/90 mmHg menjadi 150/80 mmHg pada hari ketiga, subjek II mengalami penurunan tekanan darah pada hari pertama 160/90 mmHg menjadi 150/80 mmHg pada hari ketiga, hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tindakan keperawatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci: *Hipertensi, terapi relaksasi benson, tekanan darah pada lansia*

Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRACT

Andika Ilham Maulana¹, Dwi Fijianto²

Application of Benson Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in the Elderly

Getting older is natural process passed by every human being, it is characterized by various changes in the body such as physiological, cognitive and psychosocial condition. One of the physiological changes that occurs in the elderly is the disturbance of increased blood pressure. For controlling this condition is applying Benson relaxation.

The study aims to determine the effect of this kind of relaxation on blood pressure in the elderly. This method was applied into two elderly with the high blood pressure. The result found that this relaxation causes change. On the first subject, the blood pressure has decreased from 160/90 mmHg into 150/80 mmHg in the third day. Meanwhile, on the second one, the condition of blood pressure has reduced from 160/90 mmHg into 150/80 mmHg in the same day. Therefore, it can be concluded there is an effect of applying this kind of relaxation therapy in controlling the blood pressure in the elderly. Thus, this result can possibly be recommended as the preventive treatment to overcome the condition.

Keywords: *Hypertension, Benson relaxation therapy, blood pressure in the elderly*