

ABSTRAK

Lisa Rahmalia¹, Wiwiek Natalya², Ragil Prasetyo Triwibowo³

**Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi Di Asrama 1 Panti Pelayanan Sosial Bojongsata Pemalang**

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan sering menimbulkan keluhan seperti pusing, nyeri tengkuk, kecemasan, serta gangguan tidur. Sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1% dan meningkat seiring bertambahnya usia (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Apabila tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular. Selain terapi farmakologis, diperlukan terapi nonfarmakologis sebagai pendamping, salah satunya terapi relaksasi benson yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada satu pasien lansia hipertensi. Terapi relaksasi Benson diberikan selama 7 hari dengan durasi 15–20 menit setiap hari.

Hasil: Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 130/67 mmHg setelah 7 hari. Selain itu, keluhan pusing, nyeri tengkuk, kecemasan, dan gangguan tidur juga berkurang.

Kesimpulan: Terapi relaksasi Benson efektif membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, serta mendukung asuhan keperawatan.

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

ABSTRACT

Lisa Rahmalia¹, Wiwiek Natalya², Ragil Prasetyo Triwibowo³

The Implementation of Benson Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients at Dormitory I of the Bojongbata Nursing Home, Pematang

Introduction: Hypertension is a non-communicable disease that is often experienced by the elderly and often causes complaints such as dizziness, neck pain, anxiety, and sleep disorders. In Indonesia, 34.1% of people over the age of 18 have hypertension, and this number rises with age. Approximately 1.28 billion adults worldwide suffer from hypertension. If not controlled properly, hypertension can increase the risk of cardiovascular complications. Non-pharmacological therapy, such as Benson relaxation therapy, which can lower blood pressure through relaxation mechanisms, is required as a partner to pharmaceutical therapy.

Method: One elderly hypertension patient is the subject of this case study. Benson relaxation therapy is delivered for 7 days with a duration of 15–20 minutes each day.

Result: After seven days, the application caused the blood pressure to drop from 160/90 mmHg to 130/67 mmHg. Additionally, there was a decline in reports of anxiousness, neck pain, dizziness, and sleep problems.

Conclusion: Benson relaxation treatment is a safe, simple complementary therapy that can be used to support nursing care and is beneficial in lowering blood pressure in hypertensive patients.

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