

**UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON
MELALUI MEDIA VIDEO**

Dwicy Guntur Priyambada Yunanta
gunturdwicy@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Hipertensi merupakan peningkatan tekanan persisten di mana tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 mengalami peningkatan dari 25,8% menjadi 34,1%. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4 %. Salah satu cara untuk mengatasi penyakit Hipertensi yaitu dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi benson. **Metode;** Metode yang digunakan dalam luaran ini yaitu menggunakan media video dengan pengambilan gambar melalui kamera sehingga melalui media video tentang teknik relaksasi benson pada penderita penyakit hipertensi, diharapkan bisa untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat terutama penderita penyakit hipertensi. **Hasil;** Tema video ini yaitu tehnik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Menjelaskan tentang dan prosedur bagaimana cara melakukan terapi relaksasi benson. **Kesimpulan;** Dengan menggunakan media video ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang cara melakukan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi, Benson, *Video*