

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Gandekan Jebres Surakarta.

Ana Fiana Wiji Astutik (2016/2017)

Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Dosen Pembimbing I : Mulyaningsih, S.Kep,Ns.,M.Kep

Dosen Pembimbing II : Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep

Kata Kunci : *Hipertensi, Tekanan Darah, relaksasi benson*

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Karena tidak ada tanda dan gejala, hipertensi kerap dijuluki sebagai *the silent disease* alias penyakit yang datang diam-diam. Pengobatan non farmakologis *relaksasi benson* merupakan terapi alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi. **Tujuan :** mendeskripsikan hasil implementasi penerapan *relaksasibenson* terhadap penurunan tekanan darah pada Ny. S di Dusun Gandekan RT 05 RW 01 Gandekan Jebres Surakarta. **Metode :** Penelitian yang digunakan menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. **Hasil :** Penelitian dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Penelitian dilakukan selama 5 kali dalam seminggu dengan waktu 5 menit setiap latihan penerapan pada tanggal 01 Juni 2017 sampai 5 Juni 2017 di Gandekan Jebres Surakarta. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah penerapan *relaksasi benson*. Setelah dilakukan penerapan *relaksasi benson* tekanan darah Ny. S mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik sebesar 30 mmHg. **Kesimpulan :** Terdapat adanya pengaruh penerapan *relaksasi benson* terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik.