

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN
JOYOTAKAN KECAMATAN SERENGAN KOTA SURAKARTA**

Kurnia Ayu Rahmawati¹, Mulyaningsih²

Kurniaayur2@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan, salah satunya lansia yang mengalami hipertensi. Hipertensi terjadi peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus dengan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dikelompokkan menjadi dua, diantaranya dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi dengan relaksasi benson. **Tujuan :** Untuk mengetahui Bagaimana Hasil Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. **Metode :** Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan penelitian studi kasus. **Hasil :** Terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan relaksasi benson. **Kesimpulan :** Adanya perbedaan perkembangan penurunan tekanan darah pada kedua responden sebelum dan setelah penerapan relaksasi benson dapat dijadikan salah satu teknik non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: *Relaksasi Benson, Hipertensi, Lansia*