

TERAPI SUPPORTIF DENGAN RELAKSASI BENSON UNTUK PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Ana Latifah, Yuyun Triani
202422166.Students@Aiska-University.Ac.id
Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang sering dialami lansia dan menjadi penyebab utama komplikasi serius. Rendahnya pemahaman dan keterbatasan media edukasi yang sesuai menyebabkan minimnya kepatuhan lansia dalam pengelolaan tekanan darah secara mandiri. **Tujuan**: Menyusun media berupa buku saku untuk menambah pengetahuan mengenai teknik relaksasi benson dalam penurunan hipertensi pada lansia. **Metode** : Media luaran KIE berupa media edukasi berupa buku saku berjudul “Panduan Terapi *Supportif* Relaksasi Benson dalam Penurunan Hipertensi pada Lansia”. Buku saku ini berisi informasi dasar tentang hipertensi serta langkah-langkah praktis teknik relaksasi Benson, yang disusun dengan bahasa sederhana, ilustrasi pendukung, dan desain yang ramah lansia. Uji coba dilakukan kepada tiga responden untuk mengevaluasi pemahaman isi dan kenyamanan desain. **Hasil**: Media buku saku yang berjudul “Panduan Terapi *Supportif* Relaksasi Benson dalam Penurunan Hipertensi pada Lansia” yang berisi peningkatan pemahaman lansia terhadap teknik relaksasi Benson dan manfaatnya dalam pengelolaan hipertensi serta memiliki Hak Kekayaan Intelektual (HKI) **Kesimpulan** : Telah tersusunnya media buku saku teknik relaksasi benson sebagai media edukasi yang praktis dan ramah lansia, serta berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian lansia dalam mengelola hipertensi secara non-farmakologis

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Buku Saku, Relaksasi Benson, Edukasi Kesehatan.