

ABSTRAK

Krusita Candrawati B2015059 Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta	Dosen Pembimbing : 1. Wahyu Purwaningsih, M.Sc 2. Anjar Nurrohmah, M.Kep
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSIDI WILAYAH KERJA PUSKESMASKRATONAN	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang ;Hipertensi adalah tekanan darah dalam batas 140/90 mmHg atau lebih. Prevelensi hipertensi terbanyak menurut Dinas Kesehatan Kota Surakarta berada di puskesmas Kratonan yaitu sebanyak 3.181. Hipertensi pada pasien bisa diatasi dengan terapi farmakologis adalah relaksasi benson. Relaksasi benson adalah tindakan tarik nafas dalam dengan mata terpejam disertai penanaman keyakinan yang dapat membuat rileks selama 10 – 20 menit, selama 5 hari berturut – turut.</p> <p>Tujuan ; Mendiskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode Penelitian ; Menggunakan metode diskriptif dengan mengobservasi pada subyek penelitian. Pengukuran tekanan darah diukur dengan sphygmometer dan stetoskop lalu dicatat sebelum dan sesudah penerapan relaksasi benson. Hasil ; Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan teknik relaksasi benson 150/90 mmHg dan 150/100 mmHg, sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan teknik relaksasi benson 140/80 mmHg dan 140/90 mmHg. Kesimpulan ; Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi benson.</p>	
Kata Kunci : Hipertensi Lansia, Relaksasi Benson, Tekanan Darah	

