

ABSTRAK

Tutut Ariyanti Nim : B2016125 Tututtut202@gmail.com Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing : 1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns. M.Kep 2. Kanthi Suratih, S.Kep, Ns. M.Kes
PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NGORESAN SURAKARTA	
<p>Latar Belakang : Tekanan darah tinggi (Hipertensi) merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Berdasarkan laporan dari beberapa Puskesmas di wilayah Kota Surakarta terdapat 32.287 orang yang menderita hipertensi. Relaksasi Benson sebagai salah satu metode relaksasi yang sekarang ini mulai dikembangkan menjadi terapi pendamping untuk pasien yang mengalami tekanan darah tinggi. Tujuan : Mengetahui hasil penerapan teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan Surakarta. Metode Penelitian : Tindakan tarik nafas dalam dengan mata terpejam disertai penanaman keyakinan yang dapat membuat rileks selama 15 menit. Frekuensi relaksasi Benson dilakukan 1 kali sehari dalam 14 hari. Kesimpulan : Terdapat perbedaan tekanan darah pada Ny.S dan Ny.P sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson tekanan darah pada Ny.S termasuk dalam klasifikasi hipertensi stadium 1 atau hipertensi ringan menjadi normal tinggi, sedangkan tekanan darah pada Ny.P termasuk dalam klasifikasi hipertensi stadium 1 atau hipertensi ringan, tekanan darah pada Ny.P mengalami penurunan akan tetapi masih dalam klasifikasi hipertensi stadium 1 atau hipertensi ringan.</p>	
Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Benson, Tekanan Darah	