

# TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI

**Eti Cahayani**

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : [eticahayani@gmail.com](mailto:eticahayani@gmail.com)

---

## INTISARI

Tekanan darah tinggi atau hipertensi berarti tekanan tinggi di dalam arteri. Tekanan normal adalah di bawah 120/80 mmHg, tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut “pra-hipertensi” (pre-hypertension) dan suatu tekanan darah dari 140/90 mmHg atau di atasnya dianggap tinggi (Irianto, 2015). Persentase hipertensi di Kota Surakarta tercatat sebanyak 10,41 persen. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta pada tahun 2018 ditemukan kasus hipertensi sebanyak 67.827. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi, salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernapasan dalam efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan. Terapi dilakukan selama 10 menit. Selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter. Lakukan terapi ini frekuensi 2 kali dalam sehari selama 14 hari. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, karena *booklet* memberikan informasi yang spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Relaksasi Benson, *Booklet*.

