

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Dwi Antilarasati, Sri Hartutik

dwiantilarasati14@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latarbelakang: Indonesia termasuk dalam kategori penderita Hipertensi yang cukup tinggi yaitu sebesar 34,1% didunia, sedangkan di Jawa Tengah sebesar 57,87%, untuk prevalensi hipertensi di kota Surakarta 37,80 %. Dan Penderita Hipertensi tertinggi pertama dikecamatan jebres yaitu dipuskesmas Sibela sebanyak 12.447 penderita ,dari tingginya nilai hipertensi di Indonesia jika tidak ditangani akan menyebabkan gangguan jantung,dan pembuluh darah dan akan mempengaruhi perubahan fungsional,gangguan fungsi fisik yang akan berpengaruh pada *Activity Daily Living(ADL)*. Untuk itu perlu adanya upaya dalam mengontrol tekanan darah. Relaksasi Benson yaitu terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama yang mampu menghilangkan pikiran yang mengganggu sebagai pencetus terjadinya hipertensi **Tujuan:** Mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson.**Metode:**Jenis penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden dengan riwayat Hipertensi dan diberikan implementasi terapi relaksasi Benson.**Hasil:** penanganan hipertensi dengan terapi relaksasi Benson yang diberikan sebanyak 5 hari berturut turut dengan 1 kali dalam sehari sebelum tidur selama 5 menit. Terapi relaksasi Benson dapat mempengaruhi tekanan darah pasien sehingga terdapat perubahan pada tekanan darah pasien.**Kesimpulan:** terapi relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata Kunci: Tekanan Darah , Terapi Relaksasi Benson,*Hipertensi*