

**UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON MELALUI
MEDIA BUKU SAKU**

Maret Kurnia Tetra Indriastuti¹, Tri Susilowati²
maretaindri69@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah secara abnormal, baik tekanan diastol maupun tekanan sistol. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi yakni sebanyak 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia dan 3 juta di antaranya meninggal dunia setiap tahunnya. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 di Indonesia prevalensi hasil pengukuran tekanan darah pada penderita hipertensi terjadi peningkatan yaitu dari 25,8% menjadi 34,1%. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2019) memaparkan bahwa hipertensi menempati urutan pertama pada proporsi PTM (Penyakit Tidak Menular) dengan presentase sebesar 64,83% dari 1.593.931 kasus yang dilaporkan. Penanganan hipertensi sebelumnya dilakukan dengan terapi farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat anti hipertensi. Namun penanganan ini menimbulkan efek samping, sehingga para penderita hipertensi memilih pengobatan non farmakologi dalam mengontrol tekanan darah untuk mengurangi efek samping tersebut. **Metode:** media buku saku yang berjudul “Ayo Turunkan Tekanan Darah dengan Teknik Relaksasi Benson” dipilih sebagai media edukasi kesehatan bagi masyarakat tentang teknik relaksasi benson untuk para penderita hipertensi. **Hasil:** project yang dihasilkan berupa media buku saku yang berisi tentang teknik relaksasi benson sebagai teknik non farmakologi bagi masyarakat penderita hipertensi. **Kesimpulan:** media buku berjudul “Ayo Turunkan Tekanan Darah dengan Teknik Relaksasi Benson” dibuat untuk memberikan edukasi dan promosi kesehatan tentang cara menurunkan hipertensi pada masyarakat yang dapat dilakukan dengan teknik relaksasi benson.

Kata Kunci: Buku Saku, Hipertensi, Teknik Relaksasi Benson