

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
TEKANAN DARAH *SISTOLE* PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI KELURAHAN BEJEN
KABUPATEN KARANGANYAR**

Adelia Qusnul Khotimah¹, Eska Dwi Prijayanti²
adeliaqusnulhotimah@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit yang umum terjadi pada lansia dan lebih rentan mengalami komplikasi. Akibat yang ditimbulkan pada lansia penderita hipertensi yaitu gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut catatan *World Health Organization* (WHO) 2020, kurang lebih 972 juta orang atau 26,4%. Hipertensi lansia di Dusun Wonorejo Rw 17, Kelurahan Bejen, Kabupaten Karanganyar ada 83 orang. Salah satu relaksasi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi adalah terapi relaksasi Benson. **Tujuan:** Mendeskripsikan perubahan tekanan darah *sistole* hasil implementasi terapi relaksasi Benson pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Bejen, Kabupaten Karanganyar. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif pada 2 responden perempuan yang berusia 60 tahun ke atas. **Hasil:** Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi Benson yang dilakukan dari tanggal 01-07 Mei 2024 di Kelurahan Bejen, Kabupaten Karanganyar dengan tiap responden diberikan intervensi selama 7 hari berturut-turut 1 kali sehari setiap pagi selama 10 menit, tekanan darah *sistole* pada ke dua responden mengalami penurunan dari hipertensi derajat 2 menjadi hipertensi derajat 1. **Kesimpulan:** Penerapan terapi relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah *sistole* pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Bejen, Kabupaten Karanganyar.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Benson.