**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN KECAMATAN SERENGAN KOTA SURAKARTA**

1 Hajeng Tiffanidhani, 2 Mulyaningsih

hajengtiffanidhani.students@aiska-university.ac.id

Program Studi Ners

1,2Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, 3Puskesmas Kratonan Serengan Surakarta

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Salah satu penyakit yang dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan suatu kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu teknik relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi benson, hal ini dapat membantu memutus siklus kecemasan dan meringankan gejala yang menyertainya. **Tujuan :** Bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi pada ke 2 responden dalam pemberian relaksasi benson pada lansia penderita Hipertensi. **Metode :** Menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan desain studi kasus, penentuan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi dilakukan selama 5 kali dalam 1 minggu. **Hasil :** Sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson mengalami Hipertensi, setelah pemberian relaksasi benson setiap 5 hari dalam 1 kali selama durasi 10-15 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah istirahat kedua responden sama-sama terjadi penurunan tekanan darah. **Kesimpulan :** terdapat perubahan tekanan darah kedua responden setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama berapa kali penerapan.

**Kata Kunci**: *Relaksasi Benson,* Hipertensi, Lansia