

## ABSTRAK

Ika Arumsari NIM C2015042 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing 1.Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M.Kep 2.Eska Dwi Prajayanti, S.Kep. Ns., M.Kep
---	---

### **PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI SURAKARTA**

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Jumlah populasi lansia di dunia mencapai 9,77 persen dari total penduduk pada tahun 2010 sedangkan jumlah presentase populasi lansia di Indonesia tahun 2020 diperkirakan sebanyak 11,34. Masalah yang sering dialami oleh lanjut usia meliputi ketergantungan fisik dan ekonomi, penyakit kronis (atrithis 44%, hipertensi 39%, tuli 28% dan penyakit jantung 27%), kesepian dan kebosanan. Penggunaan terapi *non* farmalogis dan farmakologis dapat digunakan dalam penanganan hipertensi. Relaksasi benson merupakan salah satu terapi *non* farmakologis yang melibatkan keyakinan individu dengan menyebut kalimat keyakinan secara berulang-ulang sehingga akan memberikan rasa rileks. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *quasy eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan metode *quota sampling*, dengan jumlah sampel penelitian 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan tensi digital (*microlife*). Relaksasi benson dilakukan dalam 3 hari berturut-turut selama 20 menit. Analisa bivariat menggunakan uji wilcoxon *Signed Ranks Test* dan Uji *Mann Withney*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson pada kelompok intervensi menunjukkan nilai  $p_{value}$  0,000 dan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p_{value}$  0,008, selain itu perbedaan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi benson dan relaksasi otot progresif menunjukkan nilai  $p_{value}$  0.020. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta, selain itu relaksasi benson juga lebih efektif terhadap tekanan darah dibandingkan dengan relaksasi otot progresif.

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