

APPLICATION OF BENSON RELAXATION AMONG FAMILY MEMBERS OF ELDERLY INDIVIDUALS WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF GAMPING II PUBLIC HEALTH CENTER

Arfandi Sumbodo¹, Titik Endarwati², Jenita Doli Tine Donsu³
^{1,2,3}Yogyakarta Ministry Health Politechnic Department of Nursing
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : arfandisumbodo@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common chronic diseases among the elderly and can lead to serious complications if not properly managed. One non-pharmacological method proven effective in lowering blood pressure is the Benson relaxation technique. This method combines deep breathing, focused awareness, and repetition of calming words to reduce sympathetic nervous system activity and improve psychological comfort.

Objective: This study aims to apply family nursing care to elderly patients with hypertension through the Benson relaxation technique, identify patient responses to the therapy, observe changes in blood pressure before and after the intervention, and analyze supporting and inhibiting factors during the therapy process.

Method: This is a case study using a nursing process approach including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The subjects were two elderly individuals with hypertension who were not undergoing pharmacological therapy. The Benson relaxation technique was implemented four times over a two-week period, accompanied by family education.

Results: The results showed a significant reduction in blood pressure in both respondents. The first respondent's blood pressure decreased from 183/89 mmHg to 134/75 mmHg, and the second from 169/88 mmHg to 137/72 mmHg. Patients also experienced increased comfort and compliance with the therapy. Supporting factors included patient motivation, family involvement, and effective education, while the main obstacles were limited family time and uncontrolled dietary patterns.

Conclusion: The Benson relaxation technique is effective in reducing blood pressure and increasing comfort in elderly patients with hypertension, particularly when supported by active family involvement. This technique is recommended as an independent nursing intervention in family and community health care.

Keywords: Benson Relaxation, Hypertension, Elderly, Family Nursing Care.

¹Nursing Student of Yogyakarta Ministry Health Politechnic

^{3,2}Lecturers of Yogyakarta Ministry Health Politechnic

PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA ANGGOTA KELUARGA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II

Arfandi Sumbodo¹, Titik Endarwati², Jenita Doli Tine Donsu³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : arfandisumbodo@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah teknik relaksasi Benson. Teknik ini mengombinasikan pernapasan dalam, fokus pikiran, dan pengulangan kata-kata menenangkan yang dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan kenyamanan psikologis.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan keluarga pada lansia hipertensi melalui teknik relaksasi Benson, respons pasien terhadap terapi, mengidentifikasi perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta mengkaji faktor pendukung dan penghambat selama pelaksanaan terapi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan, yang mencakup pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah dua lansia hipertensi yang tidak menjalani terapi farmakologis. Teknik relaksasi Benson dilakukan sebanyak empat kali dalam dua minggu, disertai edukasi kepada keluarga.

Hasil: Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua responden. Responden pertama mengalami penurunan dari 183/89 mmHg menjadi 134/75 mmHg, sedangkan responden kedua dari 169/88 mmHg menjadi 137/72 mmHg. Lansia juga menunjukkan peningkatan kenyamanan dan kepatuhan dalam mengikuti terapi. Faktor pendukung terapi meliputi motivasi pasien, dukungan keluarga, dan edukasi yang baik, sedangkan hambatannya adalah keterbatasan waktu keluarga dan pola makan pasien yang tidak sepenuhnya terkontrol.

Kesimpulan: Relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan lansia hipertensi jika didukung oleh keterlibatan aktif keluarga. Teknik ini dapat dijadikan intervensi keperawatan mandiri dalam praktik keperawatan keluarga di komunitas.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Hipertensi, Lansia, Keperawatan Keluarga.

¹Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{3,2}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta