

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BENSON* UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II**

Fuji Ayu Lestari¹, Harmilah², Sapta Rahayu³

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.03 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: Ayufuji003@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang paling banyak ditemui diseluruh dunia.. Data dari Dinas Kesehatan DIY tahun 2022 menunjukkan bahwa pada tahun 2021, hipertensi menyumbang hingga 76,9% dari total kasus dalam daftar sepuluh besar penyakit yang paling banyak dialami penduduk DIY. Hipertensi termasuk masalah kesehatan yang berisiko tinggi jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti kerusakan pada organ-organ penting dan dalam kasus yang parah dapat mengarah pada penyakit jantung, gagal ginjal, atau stroke yang sering kali berujung pada kematian. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan baik terapi farmakologi maupun nonfarmakologi Untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dilakukan terapi relaksasi benson.

Tujuan: Dilakukan penerapan terapi relaksasi Benson pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II.

Metode: Karya Tulis ilmiah ini bersifat deskriptif dengan desain penelitian studi kasus meliputi proses keperawatan, penilaian tingkat hipertensi pada anggota keluarga menggunakan pengukuran tekanan darah dan tabel observasi dengan 2 responden yang terdiagnosa hipertensi.

Hasil: Sebelum dilakukan terapi relaksasi benson tekanan darah responden 175/100 mmHg dan 162/98 mmHg menjadi 119/78 mmHg dan 142/88 mmHg.

Kesimpulan: Terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi

Kata kunci: Hipertensi, Gamping, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Benson

**APPLICATION OF THE BENSON RELAXATION THERAPY TO
LOWERING BLOOD PRESSURE IN PEOPLE WITH
HYPERTENSION IN THE REGION WORK OF
THE GAMPING II HEALTH CENTER**

Fuji Ayu Lestari¹, Harmilah², Sapta Rahayu³
Departement of Nursing in Yogyakarta Health Polytechnic
Jl. Tatabumi No.03 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: Ayufuji003@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is one of the most common non-communicable diseases found worldwide. Data from the DIY Health Office in 2022 shows that in 2021, hypertension accounted for up to 76.9% of the total cases in the list of the ten most prevalent diseases among the DIY population. Hypertension is a high-risk health issue if not properly managed, as it can lead to various complications such as damage to vital organs and, in severe cases, can lead to heart disease, kidney failure, or stroke, often resulting in death. Management of hypertension can be approached through various methods, both pharmacological and non-pharmacological. To help lower blood pressure in hypertension patient, Benson relaxation therapy can be applied.

Objective: This study aims implementing benson relaxation therapy on patient with hypertension in the region work of Gamping II Health Center

Methods: This study is descriptive a case study research design that includes the nursing process, assessment of hypertension levels in people using blood pressure measurement and observation tables with 2 respondents who are patient with hypertension.

Results: Before doing the benson relaxation therapy, the blood pressure of the respondents was 175/100 mmHg and 162/98 mmHg, which changed to 119/78 mmHg and 142/88 mmHg.

Conclusions: Benson therapy is effective in lowering blood pressure in family members with hypertension.

Keywords: Hypertension, Gamping, Blood Pressure, Benson Relaxation Therapy