

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
JURUSAN KEPERAWATAN**

SKRIPSI, APRIL 2020

SONIA ARAFIAH EKMAL PUTRI

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PAYUNG SEKAKI PEKANBARU**

xvii + 54 Halaman + 7 Tabel + 3 Skema + 18 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Di Indonesia pada tahun 2019 prevalensi Hipertensi pada umur 55-64 tahun sebanyak 55,2%, sedangkan prevalensi Hipertensi di Provinsi Riau pada tahun 2016 sebanyak 48.685 kasus (12,26%). Pengobatan non farmakologis hipertensi salah satunya dengan teknik relaksasi benson. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *Quasi experiment* dengan rancangan penelitian *Pre test and post test without control group*. Teknik sampling menggunakan *Non probability sampling* dengan metode sampling *Purposive sampling* jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 15 orang. Dari hasil uji *Wilcoxon* pada tekanan darah sistolik menunjukkan nilai *p-value* (0,001) < α (0,05) dan tekanan darah diastolik menunjukkan nilai *p-value* (0,003) < α (0,05). Disimpulkan terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Relaksasi Benson
Daftar Pustaka : 34 Referensi (2005-2019)

**HEALTH MINISTRY REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF RIAU
DEPARTMEN OF NURSING**

SCRIPT, APRIL 2020

SONIA ARAFIAH EKMAL PUTRI

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TOWARDS ELDERLY BLOOD
PRESSURE WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF
PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI PEKANBARU**

(xvii + 54 Pages + 7 Tables + 3 Scheme + 18 Attachment)

ABSTRACT

Hypertension is the number one cause of death in the world annually. The prevalence of Hypertension in Indonesia in 2019 at the age of 55-64 years was 55.2%, while the prevalence of Hypertension in Riau Province in 2016 was 48,655 cases (12.26%). One of the non-pharmacological treatments for hypertension is the Benson relaxation technique. The aim of the study was to know the effect of Benson's relaxation on blood pressure in elderly hypertension. This research uses quantitative research with Quasi experiment design with Pre test and post test without control group. The sampling technique was non probability sampling with purposive sampling methods around 15 respondents. Research results from the Wilcoxon test results on systolic blood pressure showing p-value $(0.001) < \alpha (0.05)$ and diastolic blood pressure showing p-value $(0,003) < \alpha (0.05)$. It was concluded that there is an effect of Benson relaxation on blood pressure in elderly Hypertension in the working area of Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.

Keywords: Hypertension, Elderly, Relaxation Benson

References: 34 References (2005-2019)