

## ABSTRAK

Steveny Alfath Susilo (2024), Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru Tahun 2024. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (1) Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes., (II) Hj. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas batas normal yang erat kaitannya dengan populasi lansia, dan jika tidak diatasi dengan tepat, dapat mengakibatkan komplikasi serta penyakit kardiovaskular. Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien. Tujuan dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk menerapkan terapi relaksasi Benson untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus menggunakan 2 subyek dengan kriteria usia > 60 tahun, dengan TD 140/90 mmHg – 159/99 mmHg. Pelaksanaan terapi relaksasi Benson ini dilakukan selama 10-15 menit, sekali sehari dalam 1 minggu, selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, *food recall*, *sphygmomanometer digital*, SOP relaksasi Benson, dan *stopwatch*. Hasil akhir setelah penerapan relaksasi Benson didapatkan subyek 1 mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 159/90 mmHg menjadi 127/88 mmHg pada hari ke-7, subyek 2 mengalami penurunan tekanan darah pada hari pertama yaitu 150/89 mmHg menjadi 109/89 mmHg pada hari ke-7. Saran yang dapat diberikan kepada lansia dengan hipertensi yaitu dapat melakukan teknik relaksasi Benson yang merupakan salah satu terapi non farmakologi, dimana hal tersebut dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: Terapi Relaksasi Benson, Non Farmakologi, Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah.

## ABSTRACT

Steveny Alfath Susilo (2024), Application of Benson Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Elderly with Hypertension in the UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru City Area in 2024. Scientific Paper Case Study, DIII Riau Nursing Study Program, Department of Nursing, Riau Health Ministry Polytechnic. Supervisor (I) Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes., (II) Hj. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes.

Hypertension is an increase in blood pressure above normal limits that is closely related to the elderly population, and if not properly addressed, can lead to complications and cardiovascular disease. Benson relaxation is one of the non-pharmacological therapies that uses respiratory relaxation methods by involving patient belief factors. The purpose of this scientific paper is to apply Benson relaxation therapy to determine the decrease in blood pressure in the elderly with hypertension. The research method used is descriptive with a case study approach using 2 subjects with age criteria > 60 years, with BP 140/90 mmHg - 159/99 mmHg. The implementation of Benson relaxation therapy is carried out for 10-15 minutes, once a day in 1 week, for 7 days can reduce blood pressure in the elderly with hypertension in the UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru City area. The instruments used include a observation sheet, food recall, sphygmomanometer digital, Benson relaxation SOP, and stopwatch. The final results after the application of Benson relaxation obtained subject 1 experienced a decrease in blood pressure on the first day, namely 159/90 mmHg to 127/88 mmHg on day 7, subject 2 experienced a decrease in blood pressure on the first day, namely 150/89 mmHg to 109/89 mmHg on day 7. Suggestions that can be given to the elderly with hypertension are that they can do the Benson relaxation technique which is one of the non-pharmacological therapies, which can help reduce blood pressure in the elderly with hypertension.

Keyword: Benson Relaxation Therapy, Non-pharmacology, Hypertension, Elderly, Blood Pressure.