

## ABSTRAK

Septina Anjelika Siagian (2025), Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru. Karya tulis ilmiah studi kasus, program studi D – III Keperawatan, jurusan keperawatan, kemenkes poltekkes riau. Pembimbing (I) Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes., Pembimbing (II) Hernitati, S.Pd., S.Kep., M.K.M.

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah abnormal dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus dan menjadi masalah kesehatan umum, terutama pada lansia. Relaksasi Benson adalah salah satu terapi non farmakologi yang memanfaatkan relaksasi pernafasan dan melibatkan faktor keyakinan pasien. Tujuan dari karya tulis ilmiah ini adalah untuk mendeskripsikan efektivitas teknik relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus menggunakan 2 subjek dengan kriteria usia 60 – 74 tahun. Penerapan relaksasi benson ini dilakukan selama 10 – 15 menit dengan frekuensi satu kali sehari dalam 1 minggu. Instrumen yang digunakan meliputi stetoskop, tensimeter, thermometer, stopwatch, lembar observasi, SOP relaksasi benson, SOP pengukuran tekanan darah. Hasil studi kasus didapatkan penurunan tekanan darah pada subjek 1 yaitu 138/80 mmHg menjadi 126/60 mmHg, dan subjek 2 yaitu, 144/80 mmHg menjadi 130/70 mmHg. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada lansia setelah diterapkan terapi relaksasi benson.

**Kata kunci :** relaksasi benson, hipertensi, lansia

## **ABSTRACT**

Septina Anjelika Siagian (2025), Application of Benson Relaxation to Reduce High Blood Pressure in Elderly Hypertensives in the Work Area of Karya Wanita Health Center, Pekanbaru.

Hypertension is a condition of abnormal blood pressure increase in the arteries continuously and becomes a common health problem, especially in the elderly. Benson relaxation is one of the non-pharmacological therapies that utilizes breathing relaxation and involves patient belief factors. The purpose of this scientific paper is to describe the effectiveness of Benson relaxation techniques in lowering high blood pressure in the elderly with hypertension. The research method used is descriptive with a case study approach using 2 subjects with age criteria of 60-74 years. The application of Benson relaxation is carried out for 10-15 minutes with a frequency of once a day in 1 week. The instruments used include a stethoscope, sphygmomanometer, thermometer, stopwatch, observation sheet, Benson relaxation SOP, blood pressure measurement SOP. The results of the case study showed a decrease in blood pressure in subject 1, namely 138/80 mmHg to 126/60 mmHg, and subject 2, namely, 144/80 mmHg to 130/70 mmHg. The results of this study indicate that there is a decrease in blood pressure in the elderly after Benson relaxation therapy is applied.

**Keywords:** Benson relaxation, hypertension, elderly