

ABSTRAK

Shindi Ramayani (2025). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) R. Sakhnan, SKM, M.Kes, (II) Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep.

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah di atas batas normal yang umum terjadi pada lansia. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah Terapi Relaksasi Benson. Teknik ini merupakan relaksasi pernapasan yang melibatkan unsur spiritual agar memberikan ketenangan fisik dan mental. Tujuan dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah mendeskripsikan bagaimana penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan dua orang lansia berusia di atas 60 tahun dengan tekanan darah 140/90 mmHg - 159/99 mmHg. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 13 s.d 18 Maret 2025 dengan waktu 7–10 menit. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah pada subjek 1 dari 156/96 mmHg menjadi 135/71 mmHg, dan pada subjek 2 dari 158/100 mmHg menjadi 137/80 mmHg. Saran bagi lansia hipertensi untuk dilakukan secara mandiri dan rutin guna menjaga tekanan darah tetap stabil.

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

ABSTRACT

Shindi Ramayani (2025). *The Application of Benson Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension in the Working Area of Simpang Tiga Public Health Center, Pekanbaru*. Case Study Scientific Paper, Diploma III Nursing Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health, Riau. Supervisors: (I) R. Sakhnan, SKM, M.Kes, (II) Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep.

Hypertension is a condition in which blood pressure increases above the normal limit and is commonly found in the elderly. If not properly managed, hypertension can lead to serious complications such as cardiovascular disease, stroke, and kidney disorders. One non-pharmacological method that can be applied to help reduce blood pressure is Benson Relaxation Therapy. This technique is a breathing relaxation method that involves spiritual elements to provide physical and mental calmness. The purpose of this scientific paper is to describe the implementation of Benson relaxation therapy to lower blood pressure in elderly patients with hypertension in the working area of Simpang Tiga Public Health Center, Pekanbaru. The method used is a descriptive case study involving two elderly individuals over 60 years old with blood pressure ranging from 140/90 mmHg to 159/99 mmHg. The intervention was carried out for three consecutive days from March 13 to 18, 2025, with each session lasting 7–10 minutes. The results showed a decrease in blood pressure in subject 1 from 156/96 mmHg to 135/71 mmHg, and in subject 2 from 158/100 mmHg to 137/80 mmHg. It is recommended that elderly individuals with hypertension perform this therapy independently and regularly to help maintain stable blood pressure.

Keywords: Hypertension, Elderly, Non-Pharmacological, Blood Pressure, Benson Relaxation Therapy