

ABSTRAK

Tessa Septya (2025), Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan tekanan darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari Tahun 2025. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (1) Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp.Kep MB. Pembimbing (2) Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes.

Hipertensi merupakan kondisi yang mana tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg, berdasarkan dua atau lebih pengukuran yang dilakukan dalam kondisi cukup istirahat atau tenang. Terapi relaksasi benson adalah salah satu terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan : mendeskripsikan perubahan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi di wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari. Metode : deskriptif studi kasus dengan 2 subjek dengan kriteria usia 20 – 40 tahun dengan TD 140 – 159 mmHg / 90 – 99 mmHg. Pelaksanaan terapi relaksasi benson ini dilakukan selama 3 hari masing – masing subjek pada 23 – 28 Maret 2025. Hasil : Hasil akhir setelah penerapan terapi relaksasi benson didapatkan subjek 1 mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 145/90 mmHg menjadi 125/80 mmHg pada hari ke-3, subjek 2 mengalami penurunan tekanan darah pada hari pertama yaitu 150/100 mmHg menjadi 125/85 mmHg pada hari ke-3. Kesimpulan : Setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada kedua subjek terjadi penurunan tekanan darah. Saran : Diharapkan terapi relaksasi benson dapat terus dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Benson

ABSTRACT

Tessa Septya (2025), The Application of Benson Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Working Area of Umban Sari Public Health Center in 2025. Scientific Paper - Case Study, Diploma III Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Advisor (1): Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp.Kep MB. Advisor (2): Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes.

Hypertension is a condition in which systolic blood pressure reaches or exceeds 140 mmHg and diastolic blood pressure reaches or exceeds 90 mmHg, based on two or more measurements taken under conditions of adequate rest or calm. Benson relaxation therapy is one of the nonpharmacological therapies to reduce blood pressure in hypertensive patients. Objective: to describe changes in blood pressure of hypertensive patients before and after the application of relaxation therapy in the Umban Sari Health Center Work area. Method: descriptive case study with 2 subjects with age criteria 20 - 40 years with BP 140 - 159 mmHg / 90 - 99 mmHg. The implementation of benson relaxation therapy was carried out for 3 days each subject on March 23-28, 2025. Results: The final results after the application of benson relaxation therapy obtained subject 1 experienced a decrease in blood pressure on the first day, namely 145/90 mmHg to 125/80 mmHg on day 3, subject 2 experienced a decrease in blood pressure on the first day, namely 150/100 mmHg to 125/85 mmHg on day 3. Conclusion: After benson relaxation therapy on both subjects there was a decrease in blood pressure. Suggestion: It is hoped that benson relaxation therapy can continue to be carried out independently to reduce blood pressure in people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Benson Relaxation Therapy