PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS GAMBIRSARI SURAKARTA

Shevany Ferinda Kusuma Wardana[1], Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami[2]

shevanyferindakusumawardana@gmail.com

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Selain terapi farmakologis, terapi relaksasi Benson dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan desain deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian terdiri atas dua penderita hipertensi, yaitu Ny. S (65 tahun) dan Ny. W (51 tahun). Terapi relaksasi Benson dilakukan selama 15–20 menit, satu kali sehari selama tujuh hari berturut-turut. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital. **Hasil:** Sebelum intervensi, kedua responden berada pada kategori hipertensi sedang. Setelah tujuh hari terapi, tekanan darah keduanya menurun. Ny. S mencapai kategori *high normal*, sedangkan Ny. W menjadi hipertensi ringan. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi Benson selama tujuh hari membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mendukung terapi farmakologis.

Kata kunci: hipertensi, tekanan darah, relaksasi Benson, terapi nonfarmakologis.