

**Nama : Puput Handayani**

**NIM : 1033231048**

**Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokes Polri Tahun 2024**

### **ABSTRAK**

**Latar belakang :** Terapi relaksasi Benson dapat menurunkan ketegangan, mengatasi hiperventilasi, meredakan migrain, nyeri punggung, angina, gangguan istirahat, dan menurunkan tekanan darah tinggi. Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana teknik relaksasi Benson mempengaruhi tekanan darah pada pasien lansia penderita hipertensi.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *two group pre test and post test*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu dengan teknik *Accidental Sampling*.

**Hasil :** Dari 76 responden yang dibagi menjadi 38 responden kelompok intervensi dan 38 responden kelompok kontrol, usia responden terbanyak berusia 60-70 tahun, berdasarkan jenis kelamin terbanyak berjenis kelamin perempuan, serta agama terbanyak yaitu mayoritas beragama islam. Perbedaan nilai rerata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson pada kelompok intervensi sistol sebesar 34,58 mmHg dan diastol sebesar 6,03 mmHg. Pada kelompok kontrol juga terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 25,18 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 2,29 mmHg. Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ) yaitu terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokes Polri

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Raden Puskokes Polri Tahun 2024.

**Kata Kunci :** Terapi Relaksasi Benson, Hipertensi, Lansia

**Daftar Pustaka :** 53 buah (2000-2023)