

ABSTRAK

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang, Harum Rosa Kartika Dewi Putri (2019), Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Pembimbing: (1) Dr.Ekowati Retnaningtyas S.Kp.,M.Kes (2) Rudi Hamarno, S.Kep, Ns, M.Kep

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Hipertensi

Tingginya kasus hipertensi menjadi perhatian khusus dalam penanganannya. Terapi relaksasi benson merupakan salah satu penanganan non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk melihat Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif. penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 30 orang yang dibentuk satu kelompok pra-post test design. Semua data di olah dengan SPSS dan diuji statistik menggunakan *paired sample t-test* yang di dapatkan hasil tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah 0,000 (*p value* < a 0,05) dan hasil tekanan darah diastole sebelum dan sesudah 0,000 (*p value* < a 0,05). Hasil dari selisih pre dan post tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson memiliki nilai selisih sistolik 9,4 mmHg dan diastolik 9,8 mmHg. Dengan demikian terapi relaksasi benson dapat menjadi alternatif dalam penanganan hipertensi.

ABSTRACT

Effect of Benson Relaxation on Blood Pressure of Hypertensive Patients in Productive Age in Pandanwangi Community Health Center Malang, Harum Rosa Kartika Dewi Putri (2019), Study Program Porfesional Bachelor of Nursing Malang, Department of Nursing, Health Polytechnic Kemenkes Malang.

Advisors : (1) Dr.Ekowati Retnaningtyas S.Kp., M.Kes (2) Rudi Hamarno, S.Kep, Ns, M.Kep

Keywords : *Benson Relaxation, Blood Pressure, Hypertension*

The high case of hypertension is of particular concern in its handling. Benson relaxation therapy is one of the non-pharmacological treatments to reduce blood pressure. The purpose of this study was to see the effect of Benson relaxation on blood pressure of hypertensive patients with productive age. This study used a pre-experimental research design with a design of one group pre-post test design. The sampling technique used was purposive sampling with the number of respondents 30 people formed by a group pre-post test design. All data were processed using SPSS and tested statistically using paired sample t-test which obtained the results of systolic blood pressure before and after 0,000 (p value <a 0.05) and diastolic blood pressure results before and after 0,000 (p value <a 0.05). The results of the difference between pre and post systolic and diastolic blood pressure showed that benson relaxation therapy had a systolic difference of 9.4 mmHg and diastolic 9.8 mmHg. Thus benson relaxation therapy can be an alternative in the treatment of hypertension.