

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Deni Ramdani

Koresponding Author :

Rdeni9291@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronik akibat meningkatnya tekanan darah pada pembuluh darah arteri, hipertensi menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg. Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kerusakan organ tubuh yang umum ditemui pada pasien hipertensi adalah gangguan pembuluh darah otak, *acute miocard infark*, gagal jantung dan gagal ginjal. Hipertensi dapat diatasi salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu dengan terapi relaksasi benson **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi **Metode:** Jenis Penelitian ini yaitu kuantitatif dengan rancangan *quasy eksperimen*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan sampel 30 orang. **Hasil:** Hasil uji *statistic paired sampe T-Test* didapatkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) yang berarti intervensi terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastol. **Saran:** terapi relaksasi benson dapat dijadikan intervensi nonfarmakologi untuk menuunkan tekanan darah

Kata Kunci: hipertensi; relaksasi benson ; tekanan darah