

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah  
Pada Penderita Hipertensi

**Yayu Septi Sri Rahayu**  
**2020**

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat. Indonesia memiliki kasus hipertensi dengan angka tinggi pada umumnya penderita hipertensi hampir tidak merasa dirinya sakit, namun hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya karena organ tubuh terganggu disatu bidang yang sangat penting yaitu peredaran darah. Tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Dimana salah satu terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi benson secara mandiri, dan dapat mengurangi dampak dari terapi farmakologi. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian menggunakan literature review, teknik pengumpulan artikel melalui google scholar dengan menggunakan kata kunci hipertensi, teknik relaksasi benson, penurunan tekanan darah. Dengan artikel berbahasa Indonesia, hipertensi, eksperimen, fulltext. Hasil literature review ini didapatkan bahwa sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi pada tingkat satu dan dua. Dengan adanya penelitian ini maka teknik relaksasi benson dapat dijadikan intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pembimbing : Vita Lucya, Ners., M.Kep

**Kata kunci : Hipertensi, Teknik Relaksasi Benson, Penurunan Tekanan Darah**