

# TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD KOTA YOGYAKARTA

Yusuf Abdul Rozzaq Pratama<sup>1</sup>, Novita Nirmalasari<sup>2</sup>

Email : [yusufabdulrozzaqpratama@gmail.com](mailto:yusufabdulrozzaqpratama@gmail.com)

## INTISARI

**Latar Belakang :** *Silent kiler* adalah istilah dari penyakit kronis dari hipertensi yang dapat menyerang manusia tanpa ada tanda atau gejala jika tidak dilakukan deteksi secara dini. Perlunya penanganan pada penderita hipertensi dalam mengatasi tekanan darah tinggi dengan terapi farmakologi dan penerapan terapi non farmakologi salah satunya adalah pemberian terapi relaksasi Benson.

**Tujuan Penelitian :** Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hasil terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Implementasi yang dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali dalam sehari dengan mengevaluasi hasil dari tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi Benson.

**Metode :** Pengambilan sampel dipilih secara *non-probability sampling* dengan *purposive sampling* dan didapatkan 1 sampel pasien dengan hipertensi.

**Hasil :** Hasil menunjukkan pemberian relaksasi Benson selama 10 menit selama 3 hari, didapatkan hasil bahwa ada penurunan tekanan darah yang signifikan pada tekanan darah.

**Kesimpulan :** Pemberian relaksasi Benson pada penderita hipertensi efektif untuk menurunkan tekanan darah secara non farmakologi. Penerapan terapi ini bisa dijadikan intervensi keperawatan komplementer di fasilitas kesehatan untuk pendekatan yang holistik pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Relaksasi Benson, Penurunan tekanan darah

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**BENSON RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE  
REDUCTION IN HYPERTENSIVE PATIENTS  
AT RSUD YOGYAKARTA CITY**

Yusuf Abdul Rozzaq Pratama<sup>1</sup>, Novita Nirmalasari<sup>2</sup>

Email : [yusufabdulrozzaqpratama@gmail.com](mailto:yusufabdulrozzaqpratama@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background :** Silent killer is a term for the chronic disease of hypertension, which can attack humans without any signs or symptoms if not detected early. It is important to treat patients with hypertension to overcome high blood pressure through pharmacological and non-pharmacological therapies, such as Benson relaxation therapy.

**Research Objective :** This study was conducted to determine the effectiveness of Benson relaxation therapy in lowering blood pressure in hypertensive patients. The therapy was implemented for three days, once a day, and the results were evaluated by measuring blood pressure before and after the therapy.

**Method :** Sampling was selected by non-probability sampling with purposive sampling and one sample of patients with hypertension was obtained.

**Result :** The results showed that, by giving Benson relaxation for 10 minutes for 3 days, there was a significant decrease in blood pressure.

**Conclusion :** Guided relaxation, as in the Benson method, is effective for reducing blood pressure non-pharmacologically. The application of this therapy can be used as a complementary nursing intervention in health facilities, for a holistic approach to patients with hypertension.

**Keywords : Hypertension, Benson Relaxation, Blood pressure reduction**

---

<sup>1</sup>Nursing Profession Student Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

<sup>2</sup>Lecturer at General Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University