

Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk
Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Kecamatan Cipayung Jakarta Timur

Ali Fahmi Nugraha

2023

Universtas Bhakti Kencana Jakarta

ABSTRAK

Hipertensi adalah tekanan darah yang meningkat melebihi dari 140/90 mmHg. Prevalensi hipertensi di DKI Jakarta pada tahun 2017 adalah 5500 masalah dan di Jakarta Timur (9,2%) masalah hipertensi. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Jumlah subyek penelitian 2 orang yaitu Ny. B dan Ny. R. Penelitian dilakukan di wilayah Kelurahan Pondok Ranggon Kecamatan Cipayung selama 7 hari, tanggal 03-09 Juli 2023. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi tekanan darah, spyhgmomanometer dan stetoskop, format asuhan keperawatan. Waktu pelaksanaan relaksasi benson selama 10 menit yang dilakukan 2x sehari. Hasil penelitian pada Ny B dan Ny R tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi benson yaitu 155/90 mmHg dan 155/100 mmHg, setelah dilakukan intervensi tekanan darah turun menjadi 130/80 mmHg and 135/80 mmHg. Dengan rata-rata penurunan 6,5/5 mmHg dan 6,5/7 mmHg. Kesimpulan dari penelitian relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. relaksasi benson dapat menghambat sistem saraf pusat, meningkatkan aktivitas parasimpatis yang ditandai dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung, mengganggu fungsi neuroendokrin yang bisa menurunkan tekanan darah dan stres dan bisa dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Hipertensi, Tekanan Darah.

Nursing Care with Benson Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in
Hypertensive Patients in Cipayung District, East Jakarta

Ali Fahmi Nugraha

2023

Bhakti Kencana University Jakarta

ABSTRACT

Hypertension is blood pressure that increases beyond 140/90 mmHg. The prevalence of hypertension in DKI Jakarta in 2017 was 5500 problems and in East Jakarta (9.2%) hypertension problems. The purpose of this case study is to determine the picture of nursing care with the provision of Benson relaxation therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients. This study used a descriptive method with a nursing care approach. The number of research subjects was 2 people, namely Mrs. B and Mrs. R. The research was carried out in the Pondok Ranggon Village area, Cipayung District for 7 days, July 3-9, 2023. The data collection instrument used blood pressure observation sheet, sphygmomanometer and stethoscope, nursing care format. Benson's relaxation time for 10 minutes is carried out 2x a day. The results of the study on Mrs. B and Mrs. R blood pressure before Benson's relaxation was carried out were 155/90 mmHg and 155/100 mmHg, after the intervention blood pressure dropped to 130/80 mmHg and 135/80 mmHg. With an average decrease of 6.5/5 mmHg and 6.5/7 mmHg. The conclusion of the Benson relaxation study can lower blood pressure in hypertensive patients. Benson's relaxation can inhibit the central nervous system, increase parasympathetic activity characterized by decreased skeletal muscle, heart muscle tone, disrupt neuroendocrine function that can lower blood pressure and stress and can be used as one of the complementary nursing interventions.

Keywords: *Benson's relaxation, hypertension, blood pressure.*