

**Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Keperawatan, Bisnis dan Teknologi
Universitas Widya Husada Semarang, 20 Oktober 2025**

ABSTRAK

Muhammad Salsabila Nikmatullah Arafah

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KLINIK PERTAMINA INDONESIA HEALTHCARE CORPORATION (IHC) DEPOK
VI + 65 Halaman + 6 Tabel + 2 Gambar + 11 Lampiran

Latar Belakang: Hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih 90 mmHg yang dapat terjadi pada semua kalangan umur termasuk lansia. Hipertensi yang tidak tertangani dengan baik dapat mengakibatkan konsekuensi yang serius, seperti gagal jantung, stroke, gagal ginjal, bahkan dapat menyebabkan kematian. Penanganan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi yaitu terapi relaksasi benson.

Metode: Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi ekperimen design* dengan rancangan *two group pretest and posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Pertamina Indonesia Healthcare Corporation (IHC) pada bulan April-Oktober 2025. Populasi penelitian adalah pasien lansia hipertensi yang berkunjung ke Klinik Pertamina Indonesia Healthcare Corporation (IHC) dengan jumlah sampel 30 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tensi jarum, stetoskop, lembar observasi tekanan darah, jam tangan atau stopwatch dan standar operasional prosedur (SOP) relaksasi benson. Uji yang digunakan dalam penelitian adalah uji *wilcoxon*.

Hasil: Hasil uji spss menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pertamina IHC Depok.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pertamina IHC Depok.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Relaksasi Benson

Daftar Pustaka : 59 (2017-2025)

ABSTRACT

Muhammad Salsabila Nikmatullah Arafah

APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION AT THE PERTAMINA INDONESIA HEALTHCARE CORPORATION (IHC) CLINIC IN DEPOK

VI + 65 Page + 6 Tables + 2 Figures + 11 Attachments

Background: Hypertension, defined as an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg, can occur in all ages, including the elderly. Untreated hypertension can lead to serious consequences, such as heart failure, stroke, kidney failure, and even death. Benson relaxation therapy is a non-pharmacological treatment for hypertension.

Method: The research method used was a quasi-experimental design with a two-group pretest and posttest design. This study was conducted at the Pertamina Indonesia Healthcare Corporation (IHC) Clinic from April to October 2025. The study population was elderly hypertensive patients visiting the Pertamina Indonesia Healthcare Corporation (IHC) Clinic with a sample size of 30 people. The sampling technique used was consecutive sampling. Data collection used a needle tension meter, stethoscope, blood pressure observation sheet, watch or stopwatch and Benson relaxation standard operating procedures (SOP). The test used in the study was the Wilcoxon test.

Result: The results of the SPSS test using the Wilcoxon test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means H_0 is rejected and H_1 is accepted. This means that there is an effect of the application of Benson relaxation therapy on blood pressure in elderly people with hypertension at the Pertamina IHC Depok Clinic.

Conclusion: There is an effect of applying Benson relaxation therapy on blood pressure in elderly with hypertension at the Pertamina IHC Depok Clinic.

Keywords : Hypertension, Elderly, Benson Relaxation

Bibliography : 59 (2017-2025)

