

## ABSTRAK

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA HUSADA PALEMBANG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
Skripsi, April 2024

Novita Tri Ulandari

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK PRATAMA  
HESTI SEHAT PALEMBANG TAHUN 2024**

XVI + 90 halaman + 7 tabel + 7 lampiran

## ABSTRAK

Salah satu untuk mengurangi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan cara relaksasi ada banyak relaksasi, salah satu jenis relaksasi adalah relaksasi benson yang dilakukan dengan cara merelaksasikan seluruh tubuh dan menarik nafas dalam bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengatasi gangguan tidur, dan mengatasi kecemasan. Hipertensi pada pasien bisa diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. Adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pengurangan hipertensi di Klinik Pratama Hesti Sehat Palembang tahun 2024. Penelitian ini menggunakan penelitian *Pra eksperimental* dengan jenis penelitian *pretest* dan *posttest design*. Dengan jumlah populasi 135 orang dengan pasien 3 bulan terakhir dengan sampel penelitian 57 sampel. Teknik sampel adalah *Simple random sampling* dan data dari responden dikumpulkan dengan alat ukur tensimeter digital. Penelitian ini menggunakan *Uji wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi relaksasi benson yaitu dengan 158,42/80,00. Kemudian setelah diberikan terapi relaksasi benson didapatkan tekanan darah 139,47/70,00. Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapat  $p \text{ value} = 0,000 > \alpha (0,05)$ , ini menunjukkan teknik *relaksasi benson* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Pratama Hesti Sehat Palembang. Peneliti berharap agar pasien hipertensi hendaknya dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri untuk mengontrol atau menurunkan tekanan darah dalam melakukan asuhan keperawatan hipertensi yang bernuasa terapi komplementer dan kurangnya efek samping.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Relaksasi Benson  
Daftar Pustaka : 44 (2015-2022)

## **ABSTRACT**

**INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE  
BINA HUSADA PALEMBANG  
NURSING STUDY PROGRAM  
Research, April 2024**

**Novita Tri Ulandari**

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT THE PRATAMA HESTI SEHAT PALEMBANG CLINIC, 2024**

**XVI+ 90 pages + 7 tables + 7 appendix**

## **ABSTRACT**

One to reduce blood pressure decreases in hypertensive patients by relaxing there is a lot of relaxation, one type of relaxing is the relaxation of benzene that is performed by the relaxing of the whole body and breathing in in order to lower blood pressure, overcome sleep disorders, and overcome anxiety. Hypertension in patients can be dealt with with pharmacological and non-pharmacological therapies that can lower blood pressure. There is an influence of benzene relaxation techniques on the reduction of hypertension at Palembang Healthy Hesti Clinic in 2024. This research uses pre-experimental research with types of pretest research and posttest design. With a total population of 135 people with patients in the last 3 months with a study sample of 57 samples. Sampling techniques are simple random sampling and data from respondents is collected with a digital tensimeter measuring instrument. This study used the Wilcoxon Test. The results of the study showed that before being given benzene relaxation therapy is 158,42/80,00. Then after being given a benzene relief therapy the blood pressure is obtained 139,47/70,00. Based on the test of Wilcoxon Signed Ranks Test at can p value = 0,000 >  $\alpha$  (0,05), this shows the technique of benzene relaxation influences the reduction in blood pressure in patients with hypertension at the Clinic of Healthy Hesti Pratama Palembang. The researchers hope that hypertensive patients should be able to perform benzene relaxation independently to control or lower blood pressure in performing hypertension nursing care that feels complementary therapy and lack of side effects.

Keywords: Hypertension, Benson relaxation