

ABSTRAK

Hipertensi salah satu penyakit degeneratif yang sering muncul pada lansia, yang diakibatkan ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol tekanan darahnya yang tidak stabil. Penyakit ini akan menyebabkan masalah yang mengganggu kebutuhan dasar seperti nyeri kepala (pusing) sehingga terjadi resiko perubahan perfusi jaringan serebral, ginjal dan jantung. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh penerapan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode penelitian ini menggunakan *quasy exsperiment* dengan pendekatan *pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini lansia mengalami hipertensi di Posyandu Phyrus Biru sebanyak 37 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik jenis total sampling. Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson. Analisa data ini menggunakan uji *paired sampel t-test* dengan nilai $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menggunakan uji *Paired Sample T-test* di dapatkan nilai value 0,000 pada responden lansia penderita hipertensi di Posyandu Phrus Biru. Hasil uji statistic *paired sampel t-test* di dapatkan bahwa nilai p sebesar 0,000 karena $p < 0,05$ maka yang artinya ada pengaruh penerapan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Terapi relaksasi benson ini dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologi dalam penanganan hipertensi dan pencegahan kekambuhan, serta memotivasi pasien untuk latihan mandiri di rumah secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Relaksasi Benson