

## ABSTRAK

Ketidakteraturan lansia dalam mengonsumsi obat menyebabkan penatalaksanaan hipertensi secara farmakologi kurang efektif. Oleh karena itu perlunya penanganan non farmakologi berupa terapi benson yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Desain penelitian *pre-experimental*, dengan pendekatan *one group pre test – post test design*. Variabel yang digunakan terapi benson dan tekanan darah. Populasi ini adalah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Pucang Sewu Surabaya sebanyak 543 orang. Teknik sampling menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Instrument berupa lembar observasi yang selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan, dari 30 responden sebagian besar (56,7%) lansia mengalami hipertensi derajat 1. Setelah diberikan intervensi, hampir setengahnya (33,3%) berada pada kategori normal. Dari hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil  $p = 0,000$  ( $0,000 \leq 0,05$ ), yang artinya terdapat pengaruh terapi Benson terhadap tekanan darah pada lansia.

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat penurunan tekanan darah pada lansia dari yang sebelumnya sebagian besar mengalami hipertensi derajat 1 menjadi hampir setengahnya berada pada kategori normal. Untuk peneliti selanjutnya, perlu menambahkan kelompok kontrol, agar dapat membandingkan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

**Kata Kunci : Terapi Benson, Lansia, Hipertensi**