

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Prevalensi hipertensi di Indonesia berkisar antara 17-21 %. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan pada Keluarga Ny. R di RW 06 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya .

Desain penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan pada satu orang yang dilakukan di Keluarga Ny. R pada 06 sampai 31 Mei 2018. Metode pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan keluarga, dengan melakukan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, kemudian dilakukan analisa data, intervensi setelah itu dilakukan tindakan dan dievaluasi.

Hasil penelitian dengan menerapkan asuhan keperawatan keluarga yang ditekankan pada tindakan mandiri keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit berupa penerapan relaksasi benson, menunjukkan semua lima tugas keluarga tercapai yaitu: keluarga dapat mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan, merawat anggota yang sakit dengan relaksasi benson, memodifikasi lingkungan dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Setelah penerapan selama 3 hari pada pasien yaitu tekanan darah menurun dibandingkan pada hari pertama.

Terapi relaksasi benson dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Disarankan pada keluarga untuk menerapkan terapi relaksasi benson ini sebagai upaya penanganan pada keluarga yang mengalami hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Terapi relaksasi benson