

ABSTRAK

Tingginya kasus hipertensi menjadi perhatian khusus dalam penanganannya. Pasien hipertensi dengan tekanan darah yang tinggi secara terus menerus dapat menyebabkan terjadinya komplikasi yang serius, seperti: stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, ensefalopati, dan retinopati. Penelitian ini mengetahui pengaruh tehnik relaksasi nafas kombinasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Jantung RSUD Bhakti Dharma Husada Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental design Two Group Pretest-Posttes* dengan jumlah populasi 952 orang. Tehnik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 96 orang yang dibentuk dalam dua kelompok *pre-post test design* yaitu 48 orang kelompok intervensi dan 48 orang kelompok kontrol. Semua data diolah dengan menggunakan aplikasi SPSS dan diuji statistik menggunakan *wilcoxon signed rank test*.

Tekanan darah sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas kombinasi benson sebagian besar pada hipertensi derajat 2 dan sesudah diberikan relaksasi nafas kombinasi benson sebagian besar pada hipertensi derapat 1. Hasil uji statistik didapatkan *asympt. sig. (2-tailed)* $p=0,000 < \alpha=0,05$ dimana H_a diterima yang artinya ada pengaruh tehnik relaksasi nafas kombinasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Terapi relaksasi nafas kombinasi benson ini dapat dijadikan sebagai terapi alternatif ataupun terapi komplementer dalam penanganan hipertensi dan pencegahan kekambuhan, serta memotivasi pasien untuk latihan mandiri di rumah secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Relaksasi Nafas Dalam, Relaksasi Benson, Hipertensi