# PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WISMA DAHLIA UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA PASURUAN

**KARYA ILMIAH AKHIR**


**Oleh:**

**Malika Qomariyah Alia Indah**

**NIM: 25101133**



**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

**2026**




Dipindai dengan CamScanner

**LEMBAR PENGESAHAN**

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wisma Dahlia UPT Panti Sosial Tresna Werdha Pasuruan

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Disusun Oleh:**

**MALIKA QOMARIYAH ALIA INDAH, S.Kep**

**NIM: 25101133**

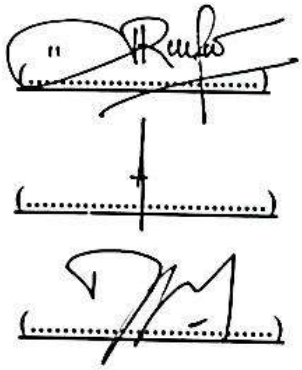
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada Tanggal 7 Bulan Agustus Tahun 2026 dan telah diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

**DEWAN PENGUJI**

**Penguji 1: Nurul Maurida,S.kep. Ns., M.Kep**
**NIDN. 720018804**

**Penguji 2: Siti Kholifah,S.Kep. Ns.,M.Kes**
**NIP. 198211072010012012**

**Penguji 3: Trisna Vitaliati,Skep.,Ns., M.Kep**
**NIDN. 0703028602**



**Ketua Program Studi Profesi Ners,**

**Emi Eliya Asrutik, S.Kep., Ns, M.Kep**
**NIDN. 0720028703**



Dipindai dengan CamScanner

## ABSTRAK

Malika Qomariyah Alia Indah *, Trisna Vitaliati,**. 2025. **Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wisma Dahlia UPT Panti Sosial Tresna Werdha Pasuruan**. Program Studi Profesi Ners Universitas dr. Soebandi Jember.

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami lanjut usia (lansia) akibat proses penuaan yang menurunkan elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Data menunjukkan prevalensi hipertensi pada usia di atas 65 tahun mencapai lebih dari separuh populasi lansia, dan kondisi ini berisiko menimbulkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal apabila tidak ditangani dengan baik. Selain terapi farmakologis, terapi relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia. **Tujuan:** Mengetahui penerapan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wisma Dahlia UPT Panti Sosial Tresna Werdha Pasuruan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada satu orang lansia penderita hipertensi yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tekanan darah. Terapi relaksasi Benson diberikan selama 15 menit, satu kali sehari, selama lima hari berturut-turut, dengan tekanan darah diukur sebelum dan sesudah terapi lalu dianalisis secara deskriptif. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah secara bertahap, dari 160/90 mmHg pada hari pertama menjadi 130/80 mmHg pada hari kelima. Responden juga melaporkan tubuh terasa lebih nyaman, pikiran lebih tenang, keluhan pusing dan rasa berat pada tengkuk berkurang, serta kualitas tidur membaik. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi Benson efektif membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis lansia penderita hipertensi, sehingga dapat dijadikan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan keperawatan gerontik.



**Kata kunci:** Hipertensi; Lansia; Terapi Relaksasi Benson.


*Peneliti

**Pembimbing




Dipindai dengan CamScanner