

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
Skripsi (*Literature Review*)

WILDAN KHARISMA FATURROHMAN
NIM : C1714201091

ABSTRAK
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Hipertensi adalah masalah kesehatan global yang telah diakui sebagai kontributor utama terhadap beban penyakit kardiovaskular. Menurut data *World Health Organization* (WHO), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi. Jika tidak ditangani dengan benar maka akan menyebabkan berbagai komplikasi, banyak intervensi yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan penyakit hipertensi ini baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah terhadap penyakit ini adalah terapi relaksasi benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* dengan cara melakukan pencarian artikel dengan mengakses jurnal dengan *search engine google scholar*, populasi adalah jurnal nasional sebanyak 535 artikel, dan sampel sebanyak 6 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang cukup signifikan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi benson bisa digunakan sebagai salah satu terapi non farmakologi pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, relaksasi benson, tekanan darah
Pustaka : 21 (2010-1019)

**UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNDERGRADUATE NURSING PROGRAM
Thesis (Literature Review)**

**WILDAN KHARISMA FATURROHMAN
NIM : C1714201091**

**ABSTRACT
EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUES ON BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSIVE PATIENTS**

Hypertension is a global health problem that has been recognized as a major contributor to the burden of cardiovascular disease. According to World Health Organization (WHO) data, worldwide, approximately 972 million people or 26.4% have hypertension. If not handled correctly it will cause a variety of complications, many interventions have been made to address the health problems of this hypertensive disease both pharmacologically and non-pharmacologically. One non pharmacological to lower blood pressure against this disease is benson relaxation therapy. The purpose of this study was to find out the effect of benson relaxation techniques on blood pressure in hypertensive patients. The research method used is literature review and how to search articles by accessing journals with google scholar search engines, population is a national journal of 535 articles, and a sample of 6 articles that fit the criteria for inclusion and exclusion. The results of this study showed that there is an influence of benson relaxation techniques on blood pressure reduction in hypertensive patients that is quite significant. The conclusion in this study is that benson relaxation techniques can be used as one of the non-pharmacological therapies in hypertensive patients.

Keywords : Hypertension, benson relaxation, blood pressure
Library : 21 (2010-1019)