

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
Karya Tulis Ilmiah, 2022**

**ERNI SITI ZAKIAH  
E1914401021**

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN TEKNIK  
RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH  
PADA PASIEN HIPERTENSI BERDASARKAN: *LITERATURE REVIEW***

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit yang dikenal sebagai *silent killer* (pembunuh diam-diam). Jika dibiarkan dalam jangka panjang, dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti gagal jantung, dan penyakit jantung koroner, serta meningkatkan risiko stroke. Salah satu pelaksanaannya adalah dengan terapi non farmakologi teknik relaksasi benson. Tujuan karya tulis ilmiah ini mengetahui asuhan keperawatan dengan penerapan terapi non farmakologi teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan *search engine google scholar*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari tiga artikel jurnal dan satu artikel asuhan keperawatan dengan mengintegrasikan Al Islam dan Kemuhammadiyah tentang pengaruh teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah. Hasil *literature review* pengkajian pada pasien hipertensi ditemukan data adanya kenaikan tekanan darah melebihi 150/90 mmHg, pusing, nadi meningkat, dan pernafasan meningkat. Diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi adalah risiko perfusi serebral tidak efektif. Perencanaan menggunakan terapi non farmakologi teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah. Implementasi berupa pelaksanaan teknik relaksasi benson berdasarkan SOP. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi benson. Kesimpulan: teknik relaksasi benson terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sebagai saran, bahwa teknik relaksasi benson dapat digunakan sebagai salah satu penerapan terapi non farmakologi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dan bagi masyarakat agar tahu cara menangani tekanan darah tinggi dengan menggunakan teknik relaksasi benson.

Kata kunci : Hipertensi, Teknik relaksasi benson, Tekanan darah

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCE**  
**DIPLOMA III STUDY PROGRAM OF NURSING**  
*Scientific Writing, 2022*

**ERNI SITI ZAKIAH**  
**E1914401021**

***NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF BENSON RELAXATION  
TECHNIQUES TOWARDS REDUCING BLOOD PRESSURE IN  
HYPERTENSION PATIENTS BASED ON: LITERATURE REVIEW***

**ABSTRACT**

*Hypertension is a disease known as the silent killer. If left unchecked in the long term, it can cause various complications such as heart failure and coronary heart disease, as well as increase the risk of stroke. One of the implementations is with non-pharmacological therapy Benson relaxation. The purpose of this scientific paper is to find out nursing care with the application of non-pharmacological therapy Benson relaxation on reducing blood pressure in hypertensive patients. The method used in this research is the Google Scholar search engine. The sample in this study consisted of three journal articles and one article on nursing care by integrating Al Islam and Kemuhammadiyah about the effect of Benson relaxation techniques to lower blood pressure. The results of a literature review of studies in hypertensive patients found data on an increase in blood pressure exceeding 150/90 mmHg, dizziness, increased pulse, and increased breathing. Nursing diagnosis in hypertensive patients is the risk of ineffective cerebral perfusion. Planning to use non-pharmacological therapy Benson relaxation techniques to lower blood pressure. The implementation is in the form of the Benson relaxation technique based on the SOP. The evaluation showed a decrease in blood pressure after the Benson relaxation technique was carried out. Conclusion: Benson's relaxation technique is proven to be effective in reducing blood pressure in hypertensive patients. As a suggestion, that the Benson relaxation technique can be used as an application of non-pharmacological therapy for blood pressure in hypertensive patients and for the public to know how to handle high blood pressure using the Benson relaxation technique.*

*Keywords: Hypertension, Benson relaxation technique, Blood pressure*