

## Analisis asuhan keperawatan pada lansia dengan perilaku kesehatan cenderung berisiko melalui penerapan relaksasi benson = Analysis of nursing care in the elderly with risk-prone health behavior through the application of benson relaxation

Khairunnisa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20522795&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dijumpai pada lansia. Penurunan kondisi secara fisiologis pada sistem kardiovaskular akibat menua, menyebabkan risiko terjadinya hipertensi pada lansia semakin tinggi. Gaya hidup yang berisiko dapat memunculkan masalah hipertensi pada lansia. Karya ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan dengan masalah keperawatan perilaku kesehatan cenderung berisiko pada lansia yang menderita hipertensi melalui penerapan terapi relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan durasi 10 menit tiap sesinya. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sebesar 3-6 mmHg pada tekanan sistolik dan 2-3 mmHg pada tekanan diastolik setelah dilakukannya intervensi relaksasi Benson. Intervensi Relaksasi Benson dapat menjadi alternatif dalam mengontrol hipertensi. Intervensi ini dapat diterapkan dalam intervensi keperawatan karena mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan biaya, dan tidak ada efek samping yang ditimbulkan. Disarankan ketika akan melakukan intervensi relaksasi Benson diperlukan kondisi lingkungan yang kondusif berupa lingkungan yang tenang, tidak ada distraksi, dan suhu lingkungan yang nyaman agar relaksasi berjalan secara maksimal.

.....Hypertension is a non-communicable disease that is often found in the elderly. The physiological decline in the cardiovascular system due to aging causes the risk of hypertension in the elderly to be higher. A risky lifestyle can lead to hypertension problems in the elderly. This scientific work aims to describe nursing care with risk-prone health behavior problems in the elderly who suffer from hypertension through the application of Benson relaxation therapy. Benson's relaxation therapy was carried out in 4 meetings with a duration of 10 minutes per session. The results showed a decrease in blood pressure of 3-6 mmHg in systolic pressure and 2-3 mmHg in diastolic pressure after Benson's relaxation intervention. Benson Relaxation Intervention can be an alternative in controlling hypertension. This intervention can be applied in nursing interventions because it is easy to do, does not require costs, and has no side effects. It is recommended that when carrying out a Benson relaxation intervention, a conducive environmental condition is needed in the form of a calm environment, no disturbance, and a comfortable environmental temperature so that relaxation can run optimally.