



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA TIGA  
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**



**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN TERAPI  
RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN  
DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI DESA  
TAMBAKAGUNG**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk  
menyelesaikan program Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan

**RISA ARANTIKA**

**2021010064**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA TIGA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
TAHUN AKADEMIK  
2023/2024**

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Risa Arantika

NIM : 2021010064

Program Studi : D3 Keperawatan

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 25 April 2024

Pembuat Pernyataan



(Risa Arantika)

### HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Risa Arantika

NIM : 2021010064

Program studi : D3 Keperawatan

Jenis karya : Karya Tulis Ilmiah

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Nonekslusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul **"ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI DESA TAMBAKAGUNG"**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Gombong

Pada tanggal : 25 April 2024

Yang menyatakan



(Risa Arantika)

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Risa Arantika NIM 2021010064 dengan "Asuhan Keperawatan dengan penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi di Desa Tambakagung" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 30 April 2024

Pembimbing



(Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



(Hendri Yamin Yuda, S.Kep.Ns., M.Kep)

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Risa Arantika NIM 2021010064 dengan "Asuhan Keperawatan dengan penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi di Desa Tambakagung" telah dipertahankan didepan penguji pada tanggal 30 April 2024.

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Bambang Utomo, M.Kep

(.....)

Penguji Anggota

Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III  
(Hendi Annisa Utomo, S.Kep.Ns., M.Kep)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	5
<b>BAB II TINJUAN LITERATUR .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Hipertensi .....	7
2. Tekanan Darah .....	8
3. Etiologi .....	10
4. Klasifikasi .....	11
5. Manifestasi klinis.....	13
6. Patofisiologi .....	13
7. Pathway.....	15
8. Pemeriksaan penunjang .....	16
9. Komplikasi .....	16
10. Penatalaksanaan.....	18
B. Konsep Terapi Relaksasi Benson.....	19

1. Definisi .....	19
2. Manfaat relaksasi benson.....	20
3. SOP Relaksasi Benson.....	20
4. Mekanisme teknik relaksasi benson .....	22
<b>C. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi .....</b>	<b>22</b>
1. Pengkajian .....	22
2. Diagnosa Keperawatan .....	22
3. Intervensi Keperawatan .....	25
4. Implementasi Keperawatan.....	26
5. Evaluasi .....	27
<b>D. Kerangka Konsep.....</b>	<b>28</b>
<b>BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS.....</b>	<b>29</b>
A. Desain Karya Tulis.....	29
B. Pengambilan Subjek .....	29
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Subjek .....	30
D. Definisi Operasional.....	31
E. Instrumen Studi Kasus.....	32
F. Langkah Pengambilan Data.....	32
G. Etika Studi Kasus .....	33
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Hasil Studi Kasus .....	35
B. Pembahasan .....	53
C. Keterbatasan Pemaparan Studi Kasus .....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	65

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	12
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 4.1 Tanda dan gejala yang dirasakan oleh klien I (Ny. S).....	44
Tabel 4.2 Tanda dan gejala yang dirasakan oleh klien II (Ny. W).....	45
Tabel 4.3 Tanda dan gejala yang dirasakan oleh klien III (Ny. S).....	46
Tabel 4.4 Tekanan darah klien I sebelum terapi Relaksasi Benson.....	47
Tabel 4.5 Tekanan darah klien II sebelum terapi Relaksasi Benson.....	48
Tabel 4.6 Tekanan darah klien III sebelum terapi Relaksasi Benson.....	49
Tabel 4.7 Tekanan darah klien I setelah terapi Relaksasi Benson.....	50
Tabel 4.8 Tekanan darah klien II setelah terapi Relaksasi Benson.....	50
Tabel 4.9 Tekanan darah klien III setelah terapi Relaksasi Benson.....	51
Tabel 4.10 Skala nyeri klien setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson.....	60
Tabel 4.11 Tabel Rekap Tekanan Darah dari ketiga klien.....	61

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena dengan rahmat, karunia serta taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan dengan penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi”.

Adapun penulisan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan. Untuk itu dalam kesempatan yang baik ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan nikmat sehat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
2. Kedua orang tua penulis bapak Sarwono dan ibu Sri Kuswati serta kakak penulis Firman Awalludin Fauzi yang selalu memberikan motivasi, do'a, semangat, dukungan moral dan material untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
3. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp.Mat, selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Hendri Tamara Yuda, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan pengarahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Bambang Utomo, M.Kep selaku penguji yang telah memberi masukan dan evaluasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta staf karyawan Universitas Muhammadiyah Gombong.

8. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teman – teman seperjuangan D3 Keperawatan yang telah memberikan dukungan dan semangat.
10. Untuk diri saya sendiri, Risa Arantika apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya meskipun sedikit tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna yang terdapat banyak kekurangan baik isi maupun penyusunan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk memperbaiki Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah yang penulis susun ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan masyarakat pada umumnya.

Gombong, 11 November 2023

Penulis

Program Studi Keperawatan Program Diploma III  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
KTI, Maret 2024

Risa Arantika<sup>1</sup>, Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc<sup>2</sup>  
Email : [arantikarisa@gmail.com](mailto:arantikarisa@gmail.com)

## ABSTRAK

### ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI DESA TAMBAKAGUNG

**Latar Belakang :** Hipertensi yaitu situasi yang menyebabkan tekanan darah tinggi yang kuat dalam waktu yang lama dan menyebabkan rasa sakit yang dapat menyebabkan kematian. Hipertensi bisa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu usia, genetika, dan kolesterol. Kelelahan saat melakukan aktivitas, nyeri pada bagian belakang leher, gelisah, dan sakit kepala merupakan tanda dan gejala dari Hipertensi. Olahraga yang teratur bersama dengan pengaturan diet yang tepat dan memperbaiki pola hidup tidak sehat merupakan penatalaksanaan Hipertensi yang dianjurkan. Salah satu terapi yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah diantaranya adalah Terapi Relaksasi Benson.

**Tujuan :** Menggambarkan asuhan keperawatan nyeri akut pada klien Hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan menerapkan terapi Relaksasi Benson.

**Metode :** Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode pendekatan deskriptif dengan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara dan observasi dengan subyek tiga klien Hipertensi

**Hasil :** Setelah dilakukan terapi Relaksasi Benson 2 kali sehari selama 3 hari tekanan darah dari ketiga klien menurun

**Rekomendasi :** Klien Hipertensi disarankan menerapkan terapi Relaksasi Benson secara teratur

**Kata Kunci** ; Hipertensi, Nyeri akut, Terapi Relaksasi Benson

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup>Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Study Program of Diploma III  
Faculty of Health Sciences  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
KTI, March 2024

Risa Arantika<sup>1</sup>, Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc<sup>2</sup>  
Email : [arantikarisa@gmail.com](mailto:arantikarisa@gmail.com)

## ABSTRACT

### **NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY TO LOWER BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION CLIENTS IN TAMBAKAGUNG VILLAGE**

**Background :** Hypertension is a condition that causes strong high blood pressure for a long time and causes pain that can cause death. Hypertension can be caused by several factors, including age, genetics and cholesterol. Fatigue when doing activities, pain in the back of the neck, anxiety, and headaches are signs and symptoms of hypertension. Regular exercise along with proper diet management and correcting unhealthy lifestyles are the recommended treatments for hypertension. One therapy that is believed to lower blood pressure is Benson Relaxation Therapy.

**Objective :** To describe nursing care with acute pain of Hypertension clients to reduce blood pressure by applying Benson Relaxation therapy.

**Methods :** This scientific paper used a descriptive approach method with case studies. Data was obtained through interviews and observations with three hypertension clients

**Results :** After carrying out Benson Relaxation therapy 2 times a day for 3 days, the blood pressure of the three clients decreased

**Recommendation :** Hypertension clients are advised to apply Benson Relaxation therapy regularly

**Keywords ;** *Acute pain, Benson Relaxation therapy, Hypertension*

---

<sup>1</sup>Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup>Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi yaitu situasi yang menyebabkan tekanan darah tinggi yang kuat dalam waktu yang lama dan menyebabkan rasa sakit yang dapat menyebabkan kematian. Ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg maka penderita dapat dikatakan mengalami hipertensi. Apabila terus terjadi peningkatan tekanan darah penderita serta pemeriksaan medis tidak dilakukan, maka berkemungkinan mengalami penyakit degeneratif yang bisa memicu kematian (Fitria, 2022). Faktor risiko hipertensi yang bisa dikontrol antara lain obesitas, asupan tinggi natrium, rendahnya asupan kalium, rendahnya asupan kalsium, rendahnya asupan magnesium, alkohol, merokok, dan resistensi insulin. Sedangkan ras, usia, riwayat keluarga, dan genetik adalah faktor risiko yang tidak bisa dikendalikan (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2016).

Prevalensi hipertensi yang tinggi bisa mempengaruhi peningkatan angka kematian di seluruh dunia, karena hipertensi menyebabkan banyak komplikasi. Jika tidak ditangani, penyakit ini dapat merusak arteri dan organ yang menerima darah dari arteri dalam jangka panjang. Komplikasi tekanan darah tinggi dapat membawa peningkatan pada risiko stroke, penyakit arteri koroner, serta memicu gagal jantung. Tekanan darah yang meningkat ini bisa pula memicu retinopati dan kerusakan ginjal bahkan menyebabkan kebutaan (Wijaya dan Putri, 2013).

Hipertensi dapat menjadikan pembuluh darah mengalami perubahan, sehingga akan menimbulkan tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, pengobatan hipertensi sejak dini sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi (Muttaqin, 2014).

Menurut WHO tahun 2015 didapatkan data bahwa penderita hipertensi secara global yaitu mencapai 1,13 miliar orang, dimana berarti setiap

1 dari 3 orang mengalami hipertensi. Setiap tahunnya total penderita hipertensi selalu mengalami peningkatan, dan diprediksi bahwa akan terdapat 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi pada tahun 2025, dan komplikasi hipertensi akan menyebabkan 9,4 juta kematian setiap tahun. Merujuk data Riskesdas tahun 2018. Sedangkan di Asia Tenggara prevalensi hipertensi mencapai 36%.

Mengacu data dari RisKesDas didapatkan bahwa pada tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu sejumlah 28,5%, tetapi pada tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 30,9%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2019 menunjukkan ada kecenderungan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% pada tahun 2019, meningkat tajam dari 25,8% di tahun 2013, dengan prevalensi hipertensi sebesar 45,9% untuk kelompok usia 55-64 tahun, 57,6% pada kelompok usia 65-74 tahun, serta kelompok usia diatas 75 tahun yaitu 63,8%.

Mengacu pada data yang dipaparkan oleh Riskesdas tahun 2018, bahwa di Provinsi Jawa Tengah terdapat prevalensi hipertensi sejumlah 37,57%. Menurut jenis kelamin prevalensi hipertensi meliputi sejumlah 34,83% pada laki-laki serta sejumlah 40,17% pada perempuan. Prevalensi di Kota Kebumen yaitu 31,6% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2019).

Prevalensi hipertensi di Desa Tambakagung yaitu terdapat 30 orang yang menderita hipertensi.

Dalam penanganannya hipertensi bisa secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah yaitu teknik relaksasi. Relaksasi Benson adalah prosedur keperawatan yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada klien yang menderita hipertensi. Herbert Benson, seorang peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard, menciptakan metode relaksasi yang dikenal sebagai relaksasi Benson. Dia meneliti bagaimana doa dan meditasi dapat membantu Kesehatan (Solehati, T & Kosasih, C.E. 2015).

Fokus dari teknik relaksasi Benson yaitu terhadap suatu kalimat atau kata yang berulang kali diucapkan dengan ritme yang teratur dan diikuti sikap

pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa saat menarik napas. Menghirup napas panjang untuk memperoleh oksigen dan menghembuskan nafas untuk pengeluaran karbondioksida, dimana keduanya sangat membantu pencegahan kerusakan jaringan otot (Atmojo, J. T., dkk. 2019).

Disamping kesederhanaan metode sebab berpijak pada usaha nafas yang diikuti dengan permohonan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, relaksasi Benson memiliki beberapa keuntungan. Salah satunya adalah bahwa teknik ini bisa digunakan kapan saja dan di mana saja tanpa perlu lingkungan yang sangat khusus. Frekuensi gelombang alpha yang dihasilkan oleh relaksasi Benson pada otak dapat menyebabkan perasaan seperti senang, bahagia, percaya diri, dan gembira. Penekanan hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin, yang berfungsi sebagai vasokontraksi kuat pada pembuluh darah, dapat menekan pengeluaran hormon-hormon ini. Penekanan hormon-hormon tersebut mengakibatkan dilatasi pembuluh darah, yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah, sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah (Price dan Wilson, 2012 dalam Febriyanti, F., 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dan Wulan (2017), teknik relaksasi nafas dalam diberikan kepada responden yang diteliti selama 7 menit dalam keadaan yang santai dan rileks. Penelitian ini menemukan bahwa sekresi hormon corticotropin releasing (CRH) dan adrenocorticotropic (ACTH) di hipotalamus mengalami penurunan. Penurunan kedua hormon ini akan menyebabkan aktifitas kerja saraf simpatis akan menurun, sehingga pengeluaran adrenalin dan noradrenalin berkurang. Dengan menurunnya adrenalin dan noradrenalin akan mengakibatkan terjadinya penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang, dan penurunan pompa jantung, sehingga tekanan darah arteri pada jantung menahan, maka tekanan darah juga akan menurun (Ratnasari, F. 2022).

Sukarmin dan Himawan (2015) dalam penelitiannya menerangkan bahwa relaksasi benson digunakan dalam rangka membantu penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. Pelaksanaannya yaitu di rumah sebanyak lima kali dan berlangsung selama lima menit setiap kalinya.

Hasil studi memperlihatkan pada kelompok intervensi, relaksasi benson mempunyai efek yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik (dengan nilai  $p = 0,027$  untuk tekanan darah sistolik dan  $0,041$  untuk tekanan diastolic) (Sukarmin, S., & Himawan, R. 2015).

Penelitian tambahan yang dilakukan oleh Ervadanti, Arneliwati, dan Erika pada tahun 2019 menemukan pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Pelaksanaan penelitian ini dalam waktu seminggu dan menemukan adanya pengaruh dengan nilai  $p = 0,000$  terhadap teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi (Ervadanti, N., Arneliawati & Erika. 2019).

Sukarmin & Rizka (2015) dalam penelitiannya terkait Relaksasi Benson untuk menurunan Tekanan Darah didapatkan hasil yaitu tekanan darah sistolik sebelum relaksasi Benson dilakukan terhadap kelompok intervensi memiliki rata-rata sejumlah 155,75 mmHg serta sebesar 89,38 mmHg untuk rata-rata tekanan darah diastoliknya.

Sementara pada kelompok kontrol, tekanan darah sistolik sebelum relaksasi benson yaitu memiliki rata-rata sejumlah 157,25 mmHg dengan sejumlah 90,81 mmHg untuk rata-rata tekanan diastoliknya (Black, & Hawks, 2014).

Mengacu pada pemaparan tersebut, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti dengan menjadikan “ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI” sebagai judul penelitian ini.

## **B. Perumusan Masalah**

Bagaimanakah gambaran Asuhan Keperawatan dengan penerapan terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi?

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi.
- b. Mendeskripsikan hasil diagnosa keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi.
- c. Mendeskripsikan hasil intervensi keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi.
- d. Mendeskripsikan hasil implementasi tindakan keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi.
- e. Mendeskripsikan hasil evaluasi keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi.
- f. Mendeskripsikan tekanan darah pada klien hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan Terapi Relaksasi Benson.

### **D. Manfaat**

Harapannya studi kasus ini dapat memberikan manfaat bagi :

#### **1. Klien**

Meningkatkan pengetahuan serta kemandirian pada klien Hipertensi dengan melakukan Terapi Relaksasi Benson.

#### **2. Ilmu Pengetahuan**

Meningkatkan wawasan keilmuan dan teknologi terapan bidang keperawatan untuk peningkatan kemandirian pada klien Hipertensi dengan Terapi Relaksasi Benson.

### 3. Penulis

Mendapatkan suatu pengalaman berharga serta menerapkan hasil riset keperawatan, khususnya studi kasus tentang menurunkan tekanan darah pada klien dengan masalah hipertensi dengan melakukan Terapi Relaksasi Benson.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdelkader, F. A., & Othman, W. N. E. (2017). Factors Affecting Implementation of Nursing Process: Nurses Perspective. IOSR Journal of Nursing and Health Science, 6(3), 76–82. <https://doi.org/10.9790/1959-0603017682>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 2(3), 192-199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Andari, T. N. W. (2021). Kompres Hangat atau Kompres Dingin kapan Penggunaannya. Ners Unair, March. <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/781-kompres>
- Anggraini, S., & Chanif, C. (2020). Efektifitas Pemberian Posisi Kepala Elevasi Pada Pasien Hipertensi Emergensi. Ners Muda, 1(2), 78-87.
- Aspiani, R. Y., (2016). Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(1), 51-60.
- Bella, R. S., Fajriah, N. N., & Faradisi, F. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Literature Review: Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan.
- Budiono (2016) Konsep Dasar Keperawatan. Cetakan Pertama. Edited by I. Farida. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ervandanti, N., Arneliawati & Erika. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. JOM FKp, Vol.6 No.1
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Sistolik pada Lansia dengan Hipertensi. Menara Pengetahuan , 15 (1).
- Fitria L, & Yarmaliza Z., 2022. Evaluasi Perilaku Masyarakat Terhadap Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Desa Purwodadi Tahun. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2022;8(1):72-
- Fitrianingrum, E. D., Rohmayanti, & Maret, R.. (2018). Hipnosis 5 Jari Berpengaruh pada Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang, Jurnal Menara Medika Vol 1(No 1 September 2018), hal 1 - 12.

- Jasa, Z. K., Saleh, S. C., & Rahardjo, S. (n.d.). Dan Intraventrikular Yang Dilakukan Vp-Shunt *Emergensi Outcome Of Patients With Intracerebral And Intraventricular Haemorrhage After An Emergency Vp-Shunt InsertioN*. 1(3), 158–162.
- JNC 8. (2022, June 26). Treatment of Hypertension. Eight Joint Committee.
- Kobayashi, S., & Koitabashi, K. (2016).Complementary Therapies in Medicine. Effects of progressive muscle relaxation on cerebral activity: An fMRI investigation. Complementary Therapies in Medicine, 26, 33-39
- Kurnia, A. (2021). SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI. Jakad Media Publishing
- LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldaff, G. (2015). *Buku ajar keperawatan medikal bedah. EGC*.
- Luthfiyah, F., & Widajati, N. (2019). Analisis Peningkatan Tekanan Darah pada Pekerja yang Terpapar Kebisingan. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Pencegahan , 3 (1), 1–9. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i1.140>
- Mussakar & Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi.
- Muttaqin, A. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugraha, A. F. (2023). Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Cipayung Jakarta Timur.
- Nugroho, R. A., & Ayubban, S. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. Jurnal Cendikia Muda Volume 2.
- Oktavianus & Febriana, S, S. (2014). *Buku Asuhan Keperawatan Pada Sistem Kardiovaskuler Dewasa*. Jakarta:Graha Ilmu
- Oktavitasari, D., & Wicaksono, A. (2023). Analisa Intervensi Keperawatan *Slow Deep Breathing Exercise* Pada Lansia Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Kampung Sinoman Kota Mojokerto (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat).
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). Standar Intervensi Keperawatan.
- PPNI, & Tim Pokja SLKI DPP. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (DPP PPNI, Ed.; 1st ed.).
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Semarang: Dinas Kesehatan Jawa Tengah
- Putri P. N., & Fatimatuzzahroh, N. (2023). Pengalaman kualitas tidur pada pasien hipertensi : studi fenomenologi. Jurnal Keperawatan , 2 (2), 130–136. <https://doi.org/10.58774/jourkep.v2i2.53>
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). Efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33-40.

- Ratnasari, F. (2022). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 1(2), 1-6.
- Revitalisasi, J., Ilmu, J., & Vol, M. (2016). JURNAL REVITALISASI Jurnal Ilmu Manajemen Vol . 5 , Nomor 3 , September 2016, 23–36.
- Saputra, F. B., Purwono, J., Pakarti, A. T., Dharma, A., & Metro, W. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Application Of Benson Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2).
- Sinurat, L. R. E., Sipayung, N. P., & Marbun, A. S. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batubara. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 40-48.
- Solehati, T & Kosasih, C.E., (2015). Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sukarmin, S., & Himawan, R. (2015). Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 6(3).
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Peperawatan Bagi Penderita Hipertensi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Umar, Y. (2021). Gambaran Kelengkapan Dokumentasi Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Otanaha Kota Gorontalo = *Description Of Completeness Of Nursing Documentation In Inpatient Room Of General Hospital, Otanaha Region, Gorontalo City* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1 (2), 88.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *KMB1 Keperawatan Medikal Bedah: keperawatan dewasa. Buku 1 (Edisi 1)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wijayanti, S., & Wulan, ES (2017). Pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus. Prosiding HEFA (Acara Kesehatan untuk Semua) , 1 (1).
- Wulansari, Y. (2021). *Hubungan Komorbid Hipertensi Dengan Tingkat Gejala Pasien Covid-19 Di Ruang Perawatan Covid-19 Rsud Bangil* (Doctoral dissertation, STIKES BINA SEHAT PPNI).
- Yogisutanti, G., Kusnanto, H., Setyawati, L., & Otsuka, Y. (2013). KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), doi:10.15294/kemas.v9i1.2830 53-57

# LAMPIRAN

## LEMBAR OBSERVASI

Hasil Pengukuran Tekanan Darah								
No	Nama Klien	Waktu	Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
			Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	Ny. S	P	148/90 mmHg	145/90 mmHg	135/90 mmHg	130/90 mmHg	125/85 mmHg	125/80 mmHg
			S	145/90 mmHg	140/90 mmHg	130/90 mmHg	125/85 mmHg	120/80 mmHg
2	Ny. W	P	158/90 mmHg	155/90 mmHg	145/85 mmHg	140/85 mmHg	135/85 mmHg	135/82 mmHg
			S	155/90 mmHg	150/85 mmHg	140/85 mmHg	135/85 mmHg	135/80 mmHg
3	Ny. S	P	145/90 mmHg	140/90 mmHg	130/90 mmHg	130/85 mmHg	125/80 mmHg	125/75 mmHg
			S	135/90 mmHg	135/85 mmHg	125/85 mmHg	125/75 mmHg	120/75 mmHg

Ny. S

No	Tanda dan gejala	Hari ke		
		1	2	3
1.	Sakit kepala	Ya	Ya	Tidak
2.	Lelah saat beraktivitas	Ya	Ya	Tidak
3.	Nyeri pada bagian belakang leher	Ya	Ya	Tidak

Keterangan :

Tanda dan gejala yang dirasakan oleh klien I (Ny. S) dihari pertama yaitu Ny. S mengatakan masih merasakan sakit kepala, lelah saat beraktivitas dan nyeri pada bagian belakang leher skala nyeri 6. Dihari kedua Ny. S mengatakan sudah tidak merasa lelah saat beraktivitas namun masih merasakan sakit kepala dan nyeri pada bagian belakang leher skala nyeri 4. Dihari ketiga Ny. S mengatakan keluhan sakit kepala, lelah saat beraktivitas, dan nyeri pada bagian belakang leher berkurang dan skala nyeri 2.

Ny. W

No	Tanda dan gejala	Hari ke		
		1	2	3
1.	Sakit kepala	Ya	Ya	Tidak
2.	Lelah saat beraktivitas	Ya	Ya	Tidak
3.	Sulit tidur	Ya	Tidak	Tidak
4.	Nyeri pada bagian belakang leher	Ya	Ya	Tidak

Keterangan :

Tanda dan gejala yang dirasakan oleh klien II (Ny. W) dihari pertama yaitu Ny. W mengatakan masih merasakan sakit kepala, lelah saat beraktivitas, sulit tidur, dan nyeri pada bagian belakang leher skala nyeri 7. Dihari kedua Ny. W mengatakan pola tidurnya sudah membaik namun masih merasakan keluhan sakit kepala, lelah saat beraktivitas, dan nyeri pada bagian belakang leher skala nyeri 5. Dihari ketiga Ny. W mengatakan keluhan sakit kepala, lelah saat beraktivitas, sulit tidur, dan nyeri pada bagian belakang leher berkurang dan skala nyeri 3.

Ny. S

No	Tanda dan gejala	Hari ke		
		1	2	3
1.	Sakit kepala	Ya	Tidak	Tidak
2.	Lelah saat beraktivitas	Ya	Tidak	Tidak
3.	Nyeri pada bagian belakang leher	Ya	Tidak	Tidak

Keterangan :

Tanda dan gejala yang dirasakan oleh klien III (Ny. S) dihari pertama yaitu Ny. S mengatakan masih merasakan sakit kepala, lelah saat beraktivitas, dan nyeri pada bagian belakang leher skala nyeri 6. Dihari kedua Ny. S mengatakan keluhan sakit kepala, lelah saat beraktivitas, dan nyeri pada bagian belakang leher berkurang skala nyeri 3. Dihari ketiga Ny. S mengatakan keluhan sakit kepala, lelah saat beraktivitas, dan nyeri pada bagian belakang leher berkurang dan skala nyeri 2.

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

(Solehati, T & Kosasih, C.E. 2015).

			<b>Teknik Relaksasi Benson</b>		
		No Dokumen	Nomor Revisi	Halaman	
<b>PENGERTIAN</b>		Relaksasi Benson, ada penambahan elemen keyakinan melalui kata-kata, yang memberi saran kepada pasien untuk mengurangi rasa sakit atau kecemasan pasien			
<b>TUJUAN</b>		1) Mengurangi atau mengontrol nyeri 2) Menurunkan tekanan darah 3) Menimbulkan perasaan aman dan damai			
<b>KEBIJAKAN</b>		1) Pasien dengan nyeri akut atau nyeri kronis 2) Pasien ansietas			
<b>PROSEDUR PELAKSANAAN</b>		1) Tahap Pra Interaksi a) Memastikan kedatangan responden 2) Tahap Orientasi a) Perkenalkan diri dan responden b) Memperkenalkan relaksasi benson 3) Tahap Kerja a) Membaca tasmiyah b) Pilih kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan pasien. Ini harus didasarkan pada keinginan pasien.			

- c) Pastikan pasien berada di posisi yang nyaman, apakah dia berbaring atau duduk. Ini dilakukan untuk memastikan pasien merasa nyaman dan tidak tegang.
- d) Setelah latihan relaksasi Benson, pasien harus memastikan bahwa mereka memejamkan mata dengan benar dan tidak menggunakan terlalu banyak tenaga. Ini akan menyebabkan ketegangan dan pusing saat mereka membuka mata.
- e) Meminta pasien untuk fokus pada perut dan menarik napas melalui hidung secara perlahan. Tahan napas sebentar sampai hitungan ketiga. Setelah hitungan ketiga, keluarkan napas melalui mulut secara perlahan-lahan (posisi mulut seperti bersiul) sambil mengucapkan kata-kata yang telah dipilih pasien dan diulang-ulang dalam hati saat mengeluarkan napas.
- f) Meminta pasien untuk tetap pasif. Anjurkan pasien untuk tetap santai.
- g) Teknik ini dapat digunakan selama 5–10 menit saja. Namun, jika Anda ingin lebih lama, lakukan tidak lebih dari 10 menit.

	<p>h) Langkah kedelapan adalah menerapkan teknik ini setiap dua kali dalam sehari.</p>
<b>TAHAP TERMINASI</b>	<p>1) Membaca tahmid 2) Melakukan evaluasi tindakan</p>
<b>DOKUMENTASI</b>	Sertakan dokumentasi berupa foto ataupun tulisan.



## LAMPIRAN FOTO

Klien I (Ny. S)



Klien II (Ny. W)



Klien III (Ny. S)





PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA TIGA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2023/2024

---

LEMBAR KONSULTASI

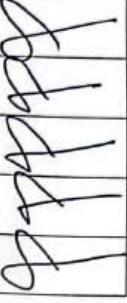
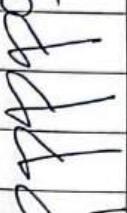
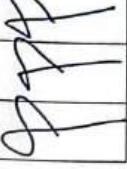
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Risa Arantika

NIM : 2021010064

Nama Pembimbing : Sawiji, S.Kep. Ns., M.Sc

No.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	12 Oktober 2023	ACC judul KTI		
2.	16 Oktober 2023	Konsul BAB I		
3.	24 Oktober 2023	Konsul revisi BAB I dan konsul BAB II		
4.	31 Oktober 2023	Konsul revisi BAB II dan konsul BAB III		
5.	11 November 2023	Konsul revisi BAB III dan ACC proposal		
6.	17 November 2023	Konsul Power Point		
7.	18 November 2023	ACC sidang proposal		

8.	18 Maret 2024	Konsul BAB IV		
9.	27 Maret 2024	ACC BAB IV dan konsul BAB V		
10.	31 Maret 2024	ACC BAB V		
11.	01 April 2024	ACC sidang hasil		
12.	17 Juli 2024	ACC KTI		

Mengetahui

Ketua Program Studi Program Diploma III  
  
 (Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns., M.Kep)



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA TIGA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2023/2024

---

LEMBAR KONSULTASI  
ABSTRAK KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Risa Arantika  
NIM : 2021010064  
Nama Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Pd

No.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	06 Mei 2024	Konsul Abstrak		
2.	07 Mei 2024	ACC Abstrak		

Mengetahui

Ketua Program Studi Program Diploma III

  
(Hendri Lamara Andi, S.Kep.Ns., M.Kep)

## **PENJELASAN MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)**

1. Kami adalah penulis dari Universitas Muhammadiyah Gombong / Keperawatan Program Diploma III dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Asuhan Keperawatan dengan penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pasien Hipertensi di Desa Tambakagung”.
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah penelitian yang dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Penelitian ini akan berlangsung selama 3 hari.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung kurang lebih 15-20 menit. Cara ini mungkin akan menimbulkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan dan tindakan yang diberikan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan dan tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara membutukan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor Hp : 083149925457 (Risa Arantika)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
PERPUSTAKAAN

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412  
Website : <https://library.unimugo.ac.id/>  
E-mail : lib.unimugo@gmail.com

**SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

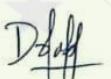
Nama : Sawiji, M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Asuhan Keperawatan dengan penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi di Desa Tambakagung  
Nama : Risa Arantika  
NIM : 2021010064  
Program Studi : Program Studi Keperawatan Diploma Tiga  
Hasil Cek : 23%

Gombong, 22 April 2024

Mengetahui,

Pustakawan Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT  
  
(Desy Setiyawati, M.A.)   
(Sawiji, M.Sc.)

**JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN PENYUSUNAN KTI DAN  
HASIL PENELITIAN**

No	Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
1.	Penentuan tema/judul							
2.	Penyusunan proposal							
3.	Ujian proposal							
4.	Pengambilan data penelitian							
5.	Penyusunan bab 4,5 hasil penelitian							
6.	Ujian hasil KTI							