



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS CIHAURBEUTI**

**MOHAMAD JAUHARI FAUZI
NIM. P20620625024**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS CIHAURBEUTI**

**MOHAMAD JAUHARI FAUZI
NIM. P20620625024**

**PROGRAM STUDI SARJANA PROPESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS CIHAURBEUTI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh:

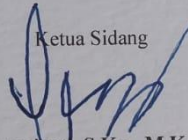
MOHAMAD JAUHARI FAUZI

P20620625024

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada ujian sidang hasil Karya Ilmiah Akhir

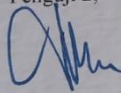
Pada Tanggal Juni 2026

Ketua Sidang



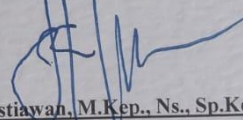
Kusmiyat, S.Kp., M.Kes.
NIP. 196704211990032013

Penguji 2,



Agus Salim, S.Kep., Ners
NIP. 196908251989121002

Penguji 1,



H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiw.
NIP. 197504142006041007

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Ida Rosdiana, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B.
NIP. 197708272002122001

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohamad Jauhari Fauzi

NIM : P20620625024

Prodi : Pendidikan Profesi Ners

Judul KIA : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dalam Menurunkan
Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hiperensi Di Wilayah
UPTD Puskesmas Cihaurbeuti

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Ilmiah Akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Mohamad Jauhari Fauzi, Str.Kep

P20620625024

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir dengan Judul “ Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hiperensi Di Wilayah UPTD Puskesmas Cihaurbeuti ”. Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani. S.Kep., Ners., M.Kep selaku direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp. Kep. Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sekaligus sebagai pembimbing utama yang telah meluangkan waktu tenaga, ide-ide serta pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan serta motivasi selama proses penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners.
3. Ibu Ida Rosdiana M.Kep., Ns., S.Kep.MB selaku Ketua Pendidikan Profesi Ners yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners.
4. Ibu Kusmiyati, S.Kp., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, saran, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

5. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta dan seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta motivasi yang tiada henti selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Segala pengorbanan, perhatian, dan semangat yang diberikan menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, kesehatan, dan keberkahan kepada seluruh keluarga atas segala kebaikan yang telah diberikan.
6. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Terima kasih atas segala usaha, kesabaran, semangat, dan kerja keras yang telah diberikan hingga akhirnya karya ilmiah ini dapat diselesaikan. Semoga setiap proses yang telah dilalui menjadi pengalaman berharga dan langkah awal untuk terus berkembang menjadi seorang perawat profesional yang bermanfaat bagi masyarakat.

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA PROGRAM
STUDI PENDIDIKAN NERS KEPERAWATAN

Karya Ilmiah Akhir Ners, 18 Juni 2026

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada

Lansia Dengan Hiperensi Di Wilayah UPTD Puskesmas Cihaurbeuti

Mohamad Jauhari Fauzi, Kusmiyati, Yanyan Bahtiar,

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia akibat penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga meningkatkan tekanan darah dan risiko komplikasi. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan menggambarkan penerapan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah UPTD Puskesmas Cihaurbeuti. Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang mengombinasikan teknik pernapasan dalam dengan unsur spiritual sesuai keyakinan individu untuk menghasilkan respons relaksasi yang membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan rasa nyaman. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada dua pasien lansia menggunakan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Terapi diberikan selama lima hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah pada pasien pertama dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg dan pasien kedua dari 170/100 mmHg menjadi 160/80 mmHg. Kedua pasien juga melaporkan merasa lebih rileks dan nyaman. Disimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif sebagai terapi pendamping dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara rutin di pelayanan kesehatan maupun di rumah.

Kata kunci: hipertensi, lansia, terapi relaksasi Benson, tekanan darah, asuhan keperawatan.

**MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH, TASIKMALAYA,
NURSING EDUCATION STUDY PROGRAM**

Final Scientific Paper For Nurses, June 2026

Implementation of Benson Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure in Older

Adults with Hypertension at the UPTD Cihaurbeuti Community Health Center

Mohamad Jauhari Fauzi, Kusmiyati, Yanyan Bahtiar,

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that commonly affects older adults due to decreased elasticity of blood vessels, resulting in increased blood pressure and a higher risk of complications. This Final Nursing Scientific Paper aimed to describe the implementation of Benson Relaxation Therapy in reducing blood pressure among older adults with hypertension at the Cihaurbeuti Public Health Center. Benson Relaxation Therapy is a non-pharmacological intervention that combines deep breathing techniques with spiritual beliefs to produce a relaxation response, helping reduce blood pressure and improve patient comfort. The method used was a case study involving two older adults with hypertension using the nursing process approach, including assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. Benson Relaxation Therapy was administered for five consecutive days, with each session lasting 10–15 minutes. The results showed a decrease in blood pressure in the first patient from 150/90 mmHg to 140/80 mmHg and in the second patient from 170/100 mmHg to 160/80 mmHg. Both patients also reported feeling more relaxed and comfortable. In conclusion, Benson Relaxation Therapy is effective as a complementary non-pharmacological nursing intervention to reduce blood pressure in older adults with hypertension and is recommended for routine implementation in healthcare settings and at home.

Keywords: *hypertension, older adults, Benson Relaxation Therapy, blood pressure, nursing care.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan.....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus	8
D. Manfaat Karya Ilmiah	9
1. Manfaat bagi pasien.....	9
2. Bagi Puskesmas Cihaurbeuti	9
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	9
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	10
BAB II	11
TINJAUAN LITERATUR.....	11
A. Konsep Lansia.....	11
1. Definisi Lansia.....	11
2. Klasifikasi Lansia	11
3. Perubahan pada Lansia	12
4. Perubahan Sistem Kardiovaskular pada Lansia	13
B. Konsep Hipertensi.....	14
1. Pengertian Hipertensi	14
2. Etiologi Hipertensi.....	16

3. Klasifikasi Hipertensi	18
4. Komplikasi Hipertensi.....	19
5. Patofisiologi Hipertensi	20
6. Penatalaksanaan Hipertensi	21
7. Web Of Caution.....	23
C. Konsep Relaksasi Benson	24
1. Definisi Relaksasi Benson.....	24
2. Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Benson.....	25
3. Manfaat Terapi Relaksasi Benson	26
4. Mekanisme Kerja Terapi Relaksasi Benson	27
D. Konsep Asuhan Keperawatan	28
1. Pengkajian Keperawatan	28
2. Diagnosa Keperawatan.....	33
3. Intervensi Keperawatan.....	34
4. Implementasi Keperawatan	36
5. Evaluasi Keperawatan	36
BAB III.....	38
GAMBARAN KASUS	38
A. Gambaran Lokasi Penelitian	38
B. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	39
1. Pengkajian	39
2. Rumusan Diagnosis Keperawatan.....	39
3. Intervensi Keperawatan.....	41
4. Implementasi Keperawatan	44
C. Gambaran Pelaksanaan tindakan pemberian terapi Relaksasi Benson pada pasien dengan hipertensi pada lansia.....	50
D. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien dengan hipertensi pada lansia yang dilakukan tindakan pemberian terapi Relaksasi Benson.....	51
BAB IV	54
PEMBAHASAN	54
A. Gambaran Tahapan Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Hipertensi yang Dilakukan Terapi Relaksasi Benson	54
1. Pengkajian Keperawatan	54

2. Diagnosis Keperawatan	67
3. Intervensi Keperawatan	69
4. Implementasi Keperawatan	74
5. Evaluasi Keperawatan	78
B. Gambaran Pelaksanaan Tindakan Pemberian Terapi Relaksasi Benson pada Lansia dengan Hipertensi	82
C. Gambaran Respon atau Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson	86
D. Analisis Kesenjangan antara Teori dan Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia dengan Hipertensi	95
BAB V	99
PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	100
1. Bagi Pasien dan Keluarga	100
2. Bagi Perawat	101
3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan	101
4. Bagi Institusi Pendidikan	101
5. Bagi Peneliti Selanjutnya	102
DAFTAR PUSTAKA	103

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut Joint National Committee 7	19
Tabel 2 2 Pengkajian Fungsional Klien dengan Menggunakan KATZ Indeks.....	28
Tabel 2 3 Pemeriksaan Barthel Indeks	32
Tabel 2 4 Intervensi	34
Tabel 3 1 Karakteristik umum responden.....	39
Tabel 3 2 Rumusan Diagnosa Keperawatan	40
Tabel 3 3 Implementasi Keperawatan	44
Tabel 3 4 Gambaran Pelaksanaan Tindakan Pemberian Terapi Relaksasi Benson	50
Tabel 3 5 Gambaran Respon atau Perubahan pada pasien dengan hipertensi pada lansia yang dilakukan tindakan pemberian terapi Relaksasi Benson.....	51
Tabel 3 6 Analisis Kesenjangan Antara Teori dan Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia Dengan Hipertensi.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 WOC	23
Gambar 2 2 Kerangka Teori.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pemantauan Teanan Darah.....	106
Lampiran 2 SOP Terapi Relaksasi Benson.....	107
Lampiran 3 Dokumentasi	109
Lampiran 4 Riwayat Hidup	110