

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DAN
MUROTTAL AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN
SKOR KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH PUSKESMAS PURBARATU
KOTA TASIKMALAYA**



Oleh :

ALIVIA JULIANTI

NIM. P2.06.20.1.23.002

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**



KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DAN
MUROTTAL AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN
SKOR KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH PUSKESMAS PURBARATU
KOTA TASIKMALAYA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :

ALIVIA JULIANTI

NIM. P2.06.20.1.23.002

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur’an Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya” dengan baik.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, Ners., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya sekaligus sebagai pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Bapak Dr. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan dukungan, masukan, dan arahan kepada penulis sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah berjuang, bertahan, dan berusaha keras pantang menyerah dalam menyelesaikan seluruh rangkaian proses penyusunan tugas akhir ini.
6. Kedua orang tua tercinta beserta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, motivasi, serta semangat yang tiada henti kepada penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kepada sepupu tercinta, terima kasih atas segala bantuan, waktu, perhatian, dan kesediaannya untuk selalu menemani serta memberikan semangat kepada penulis selama proses penyusunan tugas akhir ini.

8. Rekan-rekan angkatan 31 Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya terutama kelas 3A yang senantiasa saling berjuang, dan memberikan motivasi.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literatur yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ini di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, institusi pendidikan, tenaga kesehatan, serta pembaca pada umumnya.

Tasikmalaya, 22 Mei 2026



Alivia Julianti

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya

Alivia Julianti¹

Dr. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep²

Ridwan Kustiawan, Ners., M.Kep., Sp.Kep.J³

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dikenal sebagai *silent killer* karena dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikologis penderitanya. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 37,8% dan seringkali dipicu oleh stres serta kecemasan. Kecemasan dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengendalikannya guna mencegah komplikasi, salah satunya melalui terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses asuhan keperawatan, menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an, menggambarkan respon dan perubahan skor kecemasan pada klien. Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini meliputi konsep hipertensi, konsep kecemasan, konsep asuhan keperawatan jiwa, dan konsep terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an. Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi napas dalam dipadukan dengan unsur keyakinan klien, sedangkan murottal Al-Qur'an adalah rekaman bacaan ayat suci yang dilantunkan sesuai tajwid. Metode penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu klien selama 5 hari. Hasil penelitian menunjukkan skor kecemasan klien menurun dari 26 (kecemasan sedang) menjadi 14 (kecemasan ringan) setelah terapi diberikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan skor kecemasan pasien hipertensi. Disarankan bagi pasien hipertensi yang mengalami kecemasan dapat menerapkan terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an ini untuk membantu mengatasi kecemasannya.

Kata kunci : Kecemasan, Hipertensi, Terapi relaksasi Benson, Terapi murottal Al-Qur'an

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya^{1,2,3}

ABSTRACT

The Application of Benson Relaxation Therapy and Murottal Al-Qur'an to Reduce Anxiety Scores in Hypertension Patients in the Purbaratu Community Health Center District, Tasikmalaya City

Alivia Julianti¹

Dr. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep²

Ridwan Kustiawan, Ners., M.Kep., Sp.Kep.J³

Hypertension is a chronic disease known as silent killer because it can cause physical and psychological impacts on sufferers. In Indonesia, the prevalence of hypertension reaches 37.8% and is often triggered by stress and anxiety. Anxiety can contribute to increased blood pressure in hypertension patients. Therefore, efforts are needed to control it to prevent complications, one of which is through Benson relaxation therapy and murottal Al-Qur'an. This study aims to describe the nursing care process, describe the implementation of Benson relaxation therapy and murottal Al-Qur'an, describe the response and changes in anxiety scores in clients. The theoretical basis used in this study includes the concept of hypertension, the concept of anxiety, the concept of psychiatric nursing care, and the concept of Benson relaxation therapy and murottal Al-Qur'an. Benson relaxation is a deep breathing relaxation technique combined with elements of the client's faith, while murottal Al-Qur'an is a recording of the recitation of holy verses recited according to tajwid. This research method uses a qualitative design with a case study approach on one client for 5 days. The results showed that the client's anxiety score decreased from 26 (moderate anxiety) to 14 (mild anxiety) after therapy was given. Therefore, it can be concluded that Benson relaxation therapy and murottal Al-Qur'an are effective in reducing anxiety scores in hypertension patients. It is recommended that hypertension patients experiencing anxiety apply Benson relaxation therapy and murottal Al-Qur'an to help manage their anxiety.

Keywords : *Anxiety, Hypertension, Benson relaxation therapy, Murottal Al-Quran therapy*

*Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya^{1,2,3}*

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi.....	11
B. Konsep Kecemasan.....	20
C. Konsep Asuhan Keperawatan Jiwa.....	31
D. Konsep Terapi Relaksasi Benson.....	43
E. Konsep Terapi Murottal Al-Qur'an.....	45
F. Kerangka Teori.....	49
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	50
A. Desain Karya Tulis Ilmiah.....	50
B. Subjek Karya Tulis Ilmiah.....	50
C. Definisi Operasional/Batasan Istilah.....	51
D. Lokasi dan Waktu.....	52
E. Prosedur Penyusunan KTI.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	54

G. Instrumen Pengumpulan Data.....	55
H. Keabsahan Data.....	55
I. Analisis Data	57
J. Etika Penelitian	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan.....	69
C. Keterbatasan.....	90
D. Implikasi Keperawatan.....	90
BAB V PENUTUP	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	16
Tabel 2.2 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	21
Tabel 2.3 Respon Kecemasan Ringan.....	24
Tabel 2.4 Respon Kecemasan Sedang.....	25
Tabel 2.5 Respon Kecemasan Berat.....	25
Tabel 2.6 Respon Kecemasan Tingkat Panik	26
Tabel 2.7 Analisa Data	37
Tabel 2. 8 Rencana Keperawatan	38
Tabel 4. 1 Karakteristik Klien	60
Tabel 4. 2 Data Fokus Klien.....	61
Tabel 4. 3 Faktor Predisposisi Presipitasi	61
Tabel 4. 4 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	64
Tabel 4. 5 Observasi Harian Klien	68
Tabel 4. 6 Gambaran Perubahan Skor Kecemasan	69

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Rentang Respon Kecemasan.....	20
Bagan 2.2 Pohon Masalah Kecemasan	37
Bagan 2. 3 Kerangka Teori.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA.....	103
Lampiran 2 Informed Consent	104
Lampiran 3 Instrumen HARS	105
Lampiran 4 SOP Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an	108
Lampiran 5 Observasi Harian Klien	111
Lampiran 6 Observasi Tekanan Darah	112
Lampiran 7 Asuhan Keperawatan	113
Lampiran 8 Lembar Konsultasi KTI	130
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan	134
Lampiran 10 Hasil Turnitin	135
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup	136