



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENGARUH KOMBINASI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE*
DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKONENG
KABUPATEN CIAMIS**

RIZKI VAUZI

NIM: P2.06.20.6.25.034

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

2026



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Ners
Pada Program Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**PENGARUH KOMBINASI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE*
DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKONENG
KABUPATEN CIAMIS**

RIZKI VAUZI

NIM: P2.06.20.6.25.034

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUASAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH KOMBINASI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DAN
RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS CIKONENG KABUPATEN CIAMIS**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh:

RIZKI VAUZI

NIM. P2.06.20.6.25.034

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

Pada Tanggal 18 Juni 2026

Ketua Sidang

Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP. 197105121992031002

Penguji 2,

Penguji 1,

Andy Krisnasatria, S.Kep., Ners

NIP. 198109222014081001

Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep

NIP. 197702262005011002

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 dibawah ini:

Nama

:

Rizki Vauzi

NIM

:

P2.06.20.6.25.034

Program Studi

:

Pendidikan Profesi Ners

Judul KIAN : Pengaruh Kombinasi *Isometric Handgrip Exercise* dan Relaksasi Benson
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah
Kerja Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis 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 hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 15 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan

Rizki Vauzi
NIM. P2.06.20.6.25.034

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, serta kepada seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Adapun judul karya ilmiah akhir ini adalah **“Pengaruh Kombinasi *Isometric Handgrip Exercise* dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis”**.

Dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, penulis menyadari bahwa banyak hambatan dan kesulitan yang dihadapi. Namun, berkat doa, dukungan, bantuan, bimbingan, serta arahan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ners., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.

3. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Seluruh dosen dan staf pendidikan di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu, bantuan, dan dukungan selama penulis menjalani proses pendidikan.
6. Kepala UPTD Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis beserta seluruh staf yang telah memberikan izin, bantuan, dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan pengambilan data serta penerapan intervensi dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
7. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Engkos Kusnadi dan Ibu Iin, yang selalu menjadi sumber kekuatan bagi penulis. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, motivasi, serta pengorbanan yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan karya ilmiah ini.
8. Kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan kepada penulis selama proses pendidikan hingga penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

9. Kepada Laisa Nur Fadilah perempuan yang selalu memberikan dukungan, perhatian, semangat, serta menjadi tempat berbagi keluh kesah selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
10. Kepada seluruh teman-teman Program Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah saling memberikan dukungan, bantuan, dan semangat selama proses pendidikan.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan dengan balasan yang berlipat ganda.

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari sempurna. Hal tersebut tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya ilmiah ini di masa yang akan datang.

Penulis,

Rizki Vauzi
P2.06.20.6.25.034

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

Karya Ilmiah Akhir Ners, 18 Juni 2026

Pengaruh Kombinasi *Isometric Handgrip Exercise* dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis.

Rizki Vauzi, Dudi Hartono

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal. Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis, salah satunya dengan *isometric handgrip exercise* dan relaksasi Benson. **Tujuan:** Karya ilmiah akhir ners ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan kombinasi *isometric handgrip exercise* dan relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis. **Metode:** Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada dua pasien lansia hipertensi. Intervensi diberikan selama tiga hari berupa kombinasi *isometric handgrip exercise* dan relaksasi Benson yang disertai tindakan keperawatan sesuai kebutuhan pasien. **Hasil:** Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua pasien. Tekanan darah pasien pertama menurun dari 170/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pasien kedua menurun dari 165/95 mmHg menjadi 135/85 mmHg. Selain itu, terjadi penurunan keluhan nyeri kepala, pusing, rasa berat pada tengkuk, serta perbaikan kualitas tidur. **Kesimpulan:** Penerapan kombinasi *isometric handgrip exercise* dan relaksasi Benson dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kondisi kesehatan lansia hipertensi sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, *Isometric Handgrip Exercise*, Relaksasi Benson, Tekanan Darah

MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA POLYTECHNIC

NURSING PROFESSIONAL EDUCATION STUDY PROGRAM

Nursing Scientific Paper, June 18, 2026

The Effect of Combined Isometric Handgrip Exercise and Benson Relaxation on Reducing Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension at the Cikoneng Public Health Center, Ciamis Regency

Rizki Vauzi, Dudi Hartono

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and is a major risk factor for cardiovascular disease, stroke, and kidney failure. Hypertension management can be achieved through both pharmacological and non-pharmacological approaches, including isometric handgrip exercise and Benson relaxation. **Objective:** This final nursing scientific paper aimed to describe the implementation of a combination of isometric handgrip exercise and Benson relaxation in reducing blood pressure among elderly patients with hypertension in the working area of Cikoneng Public Health Center, Ciamis Regency. **Method:** A descriptive case study design was employed using the nursing care process for two elderly patients with hypertension. The intervention was administered for three consecutive days and consisted of a combination of isometric handgrip exercise and Benson relaxation accompanied by nursing care tailored to the patients' needs. **Result:** The results demonstrated a reduction in blood pressure in both patients. The first patient's blood pressure decreased from 170/100 mmHg to 130/80 mmHg, while the second patient's blood pressure decreased from 165/95 mmHg to 135/85 mmHg. In addition, complaints of headache, dizziness, neck discomfort, and sleep disturbances were reduced after the intervention. **Conclusion:** The combination of isometric handgrip exercise and Benson relaxation may help lower blood pressure and improve the health condition of elderly patients with hypertension, making it a useful complementary non-pharmacological therapy in hypertension management.

Keywords: Hypertension, Elderly, Isometric Handgrip Exercise, Benson Relaxation, Blood Pressure.

DAFTAR ISI

COVER	I
HALAMAN PENGESAHAN	II
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	III
KATA PENGANTAR.....	IV
ABSTRAK	VII
ABSTRACT	VIII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR BAGAN.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	7
C. TUJUAN	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	8
D. MANFAAT.....	8
1. Manfaat bagi Lansia Hipertensi dan Keluarga	8
2. Manfaat bagi Pelayanan Kesehatan	9
3. Manfaat bagi Pendidikan Keperawatan	9
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	10
A. KONSEP DASAR PENYAKIT.....	10
1. Definisi Penyakit.....	10
2. Etiologi.....	11
3. Patofisiologi	12
4. Klasifikasi	14
5. Faktor Risiko.....	15
6. Tanda dan Gejala.....	17
7. Pemeriksaan Diagnostik dan Laboratorium	18
8. Komplikasi	19
9. Prognosis	21
10. Penatalaksanaan	21

11. Web of Causation.....	23
B. KONSEP INTERVENSI KASUS	24
1. Definisi.....	24
2. Karakteristik.....	25
3. Standar Operasional Prosedur (SOP) Kombinasi Isometric Handgrip Exercise dan Relaksasi Benson.....	26
4. Manfaat Isometric Handgrip Exercise dan Relaksasi Benson	29
C. KONSEP ASUHAN KEPERAWATAN.....	29
1. Pengkajian.....	29
2. Analisa Data	42
3. Diagnosa Keperawatan	44
4. Intervensi Keperawatan.....	45
5. Implementasi Keperawatan	47
6. Evaluasi Keperawatan	48
D. KERANGKA TEORI.....	49
BAB III GAMBARAN KASUS.....	50
A. RESUME ASUHAN KEPERAWATAN	50
B. GAMBARAN PELAKSANAAN TINDAKAN KOMBINASI ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON PADA LANSIA HIPERTENSI.....	64
C. GAMBARAN RESPON ATAU PERUBAHAN PADA PASIEN HIPERTENSI YANG DIBERIKAN KOMBINASI ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON.....	66
D. KESENJANGAN HASIL PENERAPAN SETELAH DIBERIKAN KOMBINASI ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON PADA LANSIA HIPERTENSI.....	68
BAB IV PEMBAHASAN.....	70
A. GAMBARAN TAHAPAN PELAKSANAAN PROSES KEPERAWATAN PADA LANSIA HIPERTENSI YANG DILAKUKAN KOMBINASI ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON	70
B. GAMBARAN PELAKSANAAN TINDAKAN KOMBINASI ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON.....	75

C.	GAMBARAN RESPON ATAU PERUBAHAN PADA LANSIA HIPERTENSI YANG DILAKUKAN KOMBINASI ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN RELAKSASI	78
D.	ANALISIS KESENJANGAN PADA KEDUA PASIEN HIPERTENSI YANG DILAKUKAN KOMBINASI ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN RELAKSASI BENSON.....	79
BAB V PENUTUP		81
A.	KESIMPULAN.....	81
B.	SARAN.....	82
DAFTAR PUSTAKA		84
LAMPIRAN.....		87

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Standar Operasional Prosedur Kombinasi <i>Isometric Handgrip Exercise</i> dan Relaksasi Benson.....	26
Tabel 2.2 Pemeriksaan Barthel Indeks.....	34
Tabel 2.3 <i>Short Portable Mental Status Questioner</i> (SPSMQ)	35
Tabel 2.4 Aspek Kognitif dari Fungsi Mental dengan Menggunakan MMSE (<i>Mini Mental Status Exam</i>)	35
Tabel 2.5 Penilaian Risiko Jatuh Pasien Lansia.....	39
Tabel 2.6 Analisa Data Hipertensi pada Lansia	40
Tabel 2.7 Intervensi Keperawatan.....	43
Tabel 3.1 Karakteristik umum responden	49
Tabel 3.2 Hasil Pengkajian Gerontik pada Pasien Lansia Hipertensi	51
Tabel 3.3 Rumusan Diagnosa Keperawatan	52
Tabel 3.4 Intervensi Keperawatan.....	53
Tabel 3.5 Perubahan Tekanan Darah pada Pasien	64
Tabel 3.6 Kesenjangan hasil penerapan	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway.....	23
Bagan 2.2 Kerangka Teori	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Standar Oprasional Prosedur (SOP) <i>Kombinasi Isometric Handgrip Exercise</i> dan Relaksasi Benson.....	88
Lampiran 2 : Asuhan Keperawatan Pada Pasien 1.....	90
Lampiran 3 : Asuhan Keperawatan Pada Pasien 2.....	110
Lampiran 4 : Lembar Observasi Pasien 1	139
Lampiran 5 : Lembar Observasi Pasien 2	143
Lampiran 6 : Lembar Progres Pasien 1	146
Lampiran 7 : Lembar Progres Pasien 2	148
Lampiran 8 : Formulir Pengajuan Judul KIAN	150
Lampiran 9 : Permohonan Pengambilan Kasus KIAN	151
Lampiran 10 : Lembar Bimbingan.....	152
Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian	153
Lampiran 12 : Hasil Turnitin.....	154
Lampiran 13 : Daftar Riwayat Hidup.....	155