

**PENERAPAN INTERVENSI TERAPI RELAKSASI
BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA
Tn. P DENGAN HIPERTENSI DI RUANG ASTER RSUD dr.
TJITROWARDOJO PURWOREJO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Disusun Oleh:

ASRI NURJANNAH, S.Kep

243203001

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN INTERVENSI TERAPI RELAKSASI
BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
TINGGI PADA Tn. P DENGAN HIPERTENSI DI RUANG
ASTER RSUD dr. TJITROWARDOJO PURWOREJO

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal 11 Maret 2025

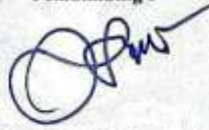
Oleh :
ASRI NURJANNAH
243203001

Penguji



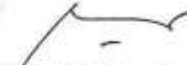
Novita Nirmalasari, M.Kep
NIDN. 05-0111-8801

Pembimbing I



Miftah Darussalam, M.Kep., Sp.Kep.MB
NIDN. 05-1907-8405

Pembimbing II



Dwi Natalia B, S.Kep., Ns
NIP. 19791216 200604 2 011

Mengetahui,
Ka. Prodi Profesi Ners



Retno Sumiyar Rini, M.Med.,Ed
NPP. 2009130026



HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan
Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Asri Nurjannah
NPM : 243203001
Program Studi : Profesi Ners
Judul Skripsi : "Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Tn.P Dengan
Hipertensi Di Ruang Aster Rsud dr.Tjitrowardojo Purworejo"

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya
saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait
yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang
berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian
kepada Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.
Demikian surat pernyataan ini di buat dengan yang sebenar-benarnya tanpa ada
paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya
pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima
konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik

Yogyakarta, 11 Maret 2025


Asri Nurjannah

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Ilmiah Akhir Profesi ini yang berjudul "Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Tn.P Dengan Hipertensi Di Ruang Aster RSUD dr.Tjitrowardojo Purworejo "

Adapun Karya ilmiah ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar profesi Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Akhirnya dengan segenap hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu mengarahkan dan memberikan dorongan kepada peneliti hingga penyelesaian karya ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih:

1. Bapak Miftafu Darussalam, M.Kep., Sp.Kep.MB. Selaku dosen pembimbing I dalam KIAN yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan, pengetahuan untuk menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners.
2. Ibu Dwi Natalia B, S.Kep., Ns. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan pengetahuan dan masukan selama praktek di RSUD dr.Tjitrowardojo Purworejo
3. Ibu Novita Nirmalasari, M. Kep. Selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun kepada peneliti.
4. Alm. Bapak Hasyim dan Almh. Ibu Murni selaku kedua orang tua saya. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini sebagai perwujudan terakhir sebelum kalian berdua benar-benar pergi. Terima kasih sudah mengantarkan putrimu berada di tempat ini walaupun pada akhirnya ia harus berjuang sendiri tanpa penyemangat dari kalian berdua.
5. Saudara kandung saya Aprila Arum Savitri, Gourani Laina Wahyuni dan Akbar Wibowo, serta kakak ipar saya yang turut memberikan doa, motivasi dan dukungan. Tak lupa tiga keponakan saya yang selalu menghibur ketika penulis merasa bosan dalam penulisan karya ini.

6. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi, sang penulis yaitu, diriku sendiri Asri Nurjannah. Terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan dirimu sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dimanapun kamu berada, Asri. Rayakan selalu kehadiranmu jadilah bersinar dimanapun kamu memijakkan kaki. Saya yakin usaha dan doamu yang selalu kamu langitkan Allah sudah merencanakan dan memberikan pilihan yang tidak terduga pastinya terbaik untuk dirimu. Semoga langkah kebaikan terus berada padamu dan semoga Allah selalu meridhoi setiap langkahmu dan selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin.

Demikian Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari sempurna, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari segala pihak.

Yogyakarta, 11 Maret 2025

Asri Nurjannah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	2
C. Manfaat.....	3
D. Tehnik Pengumpulan Data.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI.....	5
A. Konsep Hipertensi	5
B. Asuhan Keperawatan Teoritis	9
C. Terapi Relaksasi Benson	19
BAB III.....	22
TEHNIK PENGAMBILAN JURNAL DAN RESUME JURNAL	22
A. Cara Mencari Jurnal	22
B. Resume Jurnal	23
BAB IV	29
TINJAUAN KASUS.....	29
A. Data Umum Klien.....	29
B. Riwayat Kesehatan	29
C. Pengkajian Fisik	30
D. Rencana Keperawatan	41

E. Implementasi Dan Evaluasi Keperawatan	43
BAB V.....	52
PEMBAHASAN	52
A. Pengkajian	52
B. Diagnosa Keperawatan.....	52
C. Intervensi	53
BAB VI.....	58
KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Klasifikasi Hipertensi Pada Dewasa Menurut (ACCA/AHA).....	5
Tabel 2 2 Klasifikasi Hipertensi Pada Dewasa Menurut (JNC VII)	5
Tabel 2 3 SLKI dan SIKI	11
Tabel 3 1 Prosedur Tindakan SOP Tehnik Relaksasi Benson	27
Tabel 4 1 Balance Cairan	32
Tabel 4 2 Kemampuan ADL	34
Tabel 4 3 Data Penunjang	37
Tabel 4 4 Terapi Medis	38
Tabel 4 5 Analisa Data	40
Tabel 4 6 Rencana Keperawatan SLKI & SIKI	41
Tabel 4 7 Implementasi dan Evaluasi	43
Tabel 5 1 Hasil Observasi Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3 1 Screenshot pencarian jurnal	22
Gambar 4 1 Genogram	30

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Informed Consent.....	62
Lampiran 2 Form Ethical Clearance	64
Lampiran 3 Lembar Persetujuan	65
Lampiran 4 Lembar Observasi Harian.....	66
Lampiran 5 Dokumentasi Tindakan.....	67
Lampiran 6 Lembar Bimbingan Dosen.....	68
Lampiran 7 Form Pengkajian.....	69
Lampiran 8 Surat Izin Permohonan Penelitian	70
Lampiran 9 Surat Pengambilan kasus Kian	71
Lampiran 10 Hasil Cek Plagiarisme	72

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA