

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
TERAPI RELAKSASI *BENSON* PADA PASIEN LANSIA
DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

DIAS PRADIKA

234291517056

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
TERAPI RELAKSASI *BENSON* PADA PASIEN LANSIA
DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



Oleh :

DIAS PRADIKA

234291517056

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
TERAPI RELAKSASI *BENSON* PADA PASIEN LANSIA
DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

Oleh :

DIAS PRADIKA

234291517056

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 18 Januari 2024

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ns. Aisyiah, M.Kep.Sp.Kep.Kom

Penguji 1 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep.Sp.Kep.Kom

Penguji 2 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.Sp.Kep.Kom

(.....)
(.....)
(.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Halaman Persetujuan KIAN Sebelum Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Terapi
Relaksasi *Benson* pada Pasien Lansia dengan Diagnosa Medis
Hipertensi di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan
Nama Mahasiswa : Dias Pradika
NPM : 234291517056



Halaman Persetujuan Setelah Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Terapi
Relaksasi *Benson* pada Pasien Lansia dengan Diagnosa Medis
Hipertensi di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan

Nama Mahasiswa : Dias Pradika

NPM : 234291517056

Pembimbing : Ns. Aisyiah, M.Kep.Sp.Kep.Kom

Penguji 1 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep.Sp.Kep.Kom

Penguji 2 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.Sp.Kep.Kom



(.....)
(.....)
(.....)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Dias Pradika

NPM : 234291517056

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Terapi
Relaksasi *Benson* pada Pasien Lansia dengan Diagnosa Medis
Hipertensi di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah benar hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Jakarta, 05 Januari 2025



(Dias Pradika, S.Kep)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Mahaihsan yang telah memberi rahmat dan karuniainya sehingga saya dapat menyelesaikan penulis Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul **“Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Terapi Relaksasi *Benson* pada Pasien Lansia dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan.”**.

Saya menyadari bahwa penulisan KIAN ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya berkat dari Tuhan Yang Maha Esa, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Nasional Ns. Naziyah, M.Kep.
3. Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan KIAN.
4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus dan di lahan praktik.
5. Kepala Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan, serta seluruh pegawai yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

6. Keluarga peneliti yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari KIAN saya. Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari KIAN saya. Harapan saya semoga KIAN ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI TERAPI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN LANSIA DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI SASANA TRESNA WERDHA RIA PEMBANGUNAN

Dias Pradika, Aisyiah

Latar Belakang : Hipertensi adalah gangguan pada sistem sirkulasi darah yakni tekanan darah mengalami kenaikan yang dapat menyebabkan risiko penyakit stroke, gagal ginjal, dan jantung. Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Menurut profil kesehatan DKI Jakarta tahun 2023, prevalensi jumlah penderita Hipertensi di DKI Jakarta berjumlah 888.632 pasien. Kota Jakarta Timur menempati urutan pertama pasien tekanan darah tinggi terbanyak yaitu sejumlah 254,798. Salah satu terapi yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu relaksasi Benson. Relaksasi Benson dapat menurunkan menurunkan tekanan darah dan stress.

Tujuan : Menjelaskan analisis asuhan keperawatan melalui Intervensi Relaksasi Benson pada lansia Tn. A dan Tn. N Di STW RIA Pembangunan.

Implementasi : Tindakan Keperawatan Kepada Tn.A dan Tn. N mulai dilakukan pada tanggal 27 Agustus 2024 sampai 02 September 2024 Di STW RIA Pembangunan. Implementasi pada masalah Hipertensi dilakukan Intervensi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Hasil : Relaksasi Benson dapat mengatasi Hipertensi pada Tn.A dan Tn. N untuk menurunkan tekanan darah.

Kesimpulan dan Saran : Berdasarkan hasil intervensi penulis menyimpulkan bahwa relaksasi Benson mampu menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi. Salah satu cara pemeliharaan kesehatan dengan konsumsi obat secara rutin, kurangi penggunaan yodium, kelola stress serta olah raga rutin.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi Benson.

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH BENSON RELAXATION THERAPY INTERVENTION IN ELDERLY PATIENTS WITH A MEDICAL DIAGNOSIS OF HYPERTENSION AT RIA PEMBANGUNAN SOCIAL SERVICE CENTER

Dias Pradika, Aisyiah

Background: Hypertension is a disorder of the circulatory system characterized by increased blood pressure, which can lead to risks of stroke, kidney failure, and heart disease. Hypertension is defined as a systolic blood pressure of more than 140 mmHg and a diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. According to the 2023 Jakarta Health Profile, the prevalence of hypertension cases in Jakarta reached 888,632 patients. East Jakarta ranks first with the highest number of hypertension patients, totaling 254,798. One therapy that can reduce blood pressure is Benson relaxation therapy, which is effective in lowering both blood pressure and stress levels.

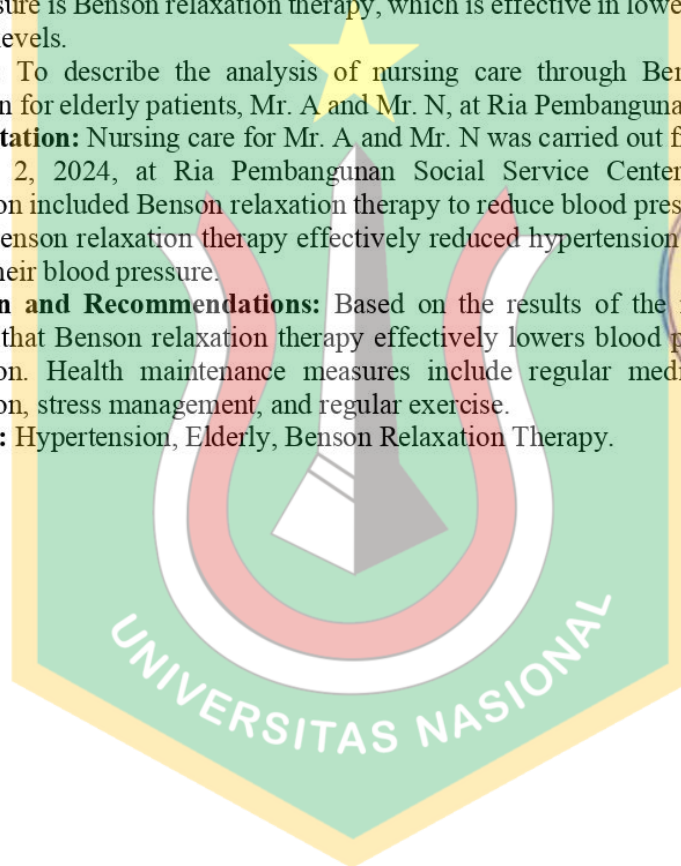
Objective: To describe the analysis of nursing care through Benson relaxation therapy intervention for elderly patients, Mr. A and Mr. N, at Ria Pembangunan Social Service Center.

Implementation: Nursing care for Mr. A and Mr. N was carried out from August 27, 2024, to September 2, 2024, at Ria Pembangunan Social Service Center. The intervention for hypertension included Benson relaxation therapy to reduce blood pressure in the elderly.

Results: Benson relaxation therapy effectively reduced hypertension in Mr. A and Mr. N by lowering their blood pressure.

Conclusion and Recommendations: Based on the results of the intervention, the author concluded that Benson relaxation therapy effectively lowers blood pressure in patients with hypertension. Health maintenance measures include regular medication, reduced iodine consumption, stress management, and regular exercise.

Keywords: Hypertension, Elderly, Benson Relaxation Therapy.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN KIAN SEBELUM SIDANG KIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG KIAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat bagi Keilmuan	8
1.4.2 Manfaat Aplikatif	9
1.4.2.1 Manfaat bagi Lansia	9
1.4.2.2 Manfaat bagi Perawat	9
1.4.2.3 Manfaat bagi Klinik.....	9
1.4.2.4 Manfaat bagi Peneliti.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Lansia.....	11
2.1.1 Definisi	11
2.1.2 Batasan Umur Lansia	12
2.1.3 Karakteristik Lansia	13
2.2 Konsep Penyakit Hipertensi	21
2.2.1 Definisi Hipertensi	21
2.2.2 Etiologi	22
2.2.3 Manifestasi Klinis.....	23
2.2.4 Patofisiologi / <i>Pathway</i>	24
2.2.5 Komplikasi	32
2.2.6 Pemeriksaan Penunjang	34
2.3 Konsep Relaksasi <i>Benson</i>	35
2.3.1 Pengertian.....	35
2.3.2 Manfaat Relaksasi <i>Benson</i>	35
2.3.3 Cara Kerja Relaksasi <i>Benson</i>	35
2.3.4 Terapi Tekanan Darah dengan Teknik Relaksasi <i>Benson</i>	37
2.4 Konsep Dasar Masalah Keperawatan.....	38
2.4.1 Definisi	38

2.4.2 Etiologi	38
2.4.3 Faktor Risiko	38
2.4.4 Kondisi Klinis Terkait	39
2.4.5 Penatalaksanaan / Intervensi Unggulan	39
2.5 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Teoritis	41
2.5.1 Pengkajian Keperawatan	41
2.5.2 Diagnosa Keperawatan	46
2.5.3 Perencanaan Keperawatan	47
2.5.4 Implementasi Keperawatan	47
2.5.5 Evaluasi Keperawatan	48
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN	49
3.1 Pengkajian	49
3.1.1 Identitas	49
3.1.2 Riwayat Kesehatan	50
3.1.3 Kebiasaan Sehari-hari	51
3.1.3.1 Pola Makan	51
3.1.3.2 Pola Minum	52
3.1.3.3 Pola Tidur	52
3.1.3.4 Pola Eliminasi	53
3.1.3.5 Kebersihan Diri	54
3.1.3.6 Psikologis	54
3.1.3.7 Sosial	55
3.1.3.8 Spiritual	56
3.1.3.9 Aktivitas sehari-hari	57
3.1.4 Pemeriksaan Fisik	58
3.1.5 Informasi Penunjang	60
3.2 Analisa Data	60
3.3 Rencana Asuhan Keperawatan	64
3.4 Implementasi	65
3.5 Evaluasi	71
BAB IV PEMBAHASAN	75
4.1 Analisis Masalah Keperawatan	75
4.2 Analisis Intervensi dalam Mengatasi Masalah Keperawatan	80
4.3 Alternatif Pemecahan Masalah	87
BAB V PENUTUP	89
5.1 Kesimpulan	89
5.2 Saran	90
5.2.1 Bagi Lansia	90
5.2.2 Bagi Perawat	90
5.2.3 Bagi Klinik	90
5.2.4 Bagi Peneliti	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pathway Hipertensi	31
------------	--------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah.....	22
Tabel 2.2	Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Hipertensi.....	23
Tabel 3.1	Hasil Evaluasi tekanan darah selama intervensi Tn. A	72
Tabel 3.2	Hasil Evaluasi tekanan darah selama intervensi Tn. N	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	99
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari STW Ria Pembangunan.....	101
Lampiran 3 : Pengkajian Lansia (Tn. A).....	103
Lampiran 4 : Pengkajian Lansia (Tn. N).....	153
Lampiran 5 : Identitas Penulis.....	195
Lampiran 6 : Dokumentasi Penelitian.....	196
Lampiran 7 : Lembar Konsultasi Bimbingan KIAN.....	199
Lampiran 8 : Leaflet Hipertensi dan Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	201
Lampiran 9 : Lembar Balik Hipertensi dan Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	203



DAFTAR SINGKATAN

ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
CVA	: <i>Cerebrovacular Attack</i>
GDS	: <i>Geriatric Depression Scale</i>
JNC	: <i>Joint National Comitte</i>
Kemenkes	: <i>Kementerian Kesehatan</i>
Lansia	: <i>Lanjut Usia</i>
PNS	: <i>Pegawai Negeri Sipil</i>
PPNI	: <i>Persatuan Perawat Nasional Indonesia</i>
PTM	: <i>Penyakit Tidak Menular</i>
RAAS	: <i>Renin Angiotensin Aldosterone System</i>
SDKI	: <i>Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia</i>
SIKI	: <i>Standar Intervensi Keperawatan Indonesia</i>
SLKI	: <i>Standar Luaran Keperawatan Indonesia</i>
SNH	: <i>Stroke Non Hemoragic</i>
STW	: <i>Sasana Tresna Werdha</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

