

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN TN.N DAN
TN.J DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI RSUD BUDHI ASIH
JAKARTA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh:

SUCI RAHMAWATI PUTRI

244291517030

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

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN TN.N DAN
TN.J DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI RSUD BUDI ASIH**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



Oleh:

SUCI RAHMAWATI PUTRI

244291517030

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

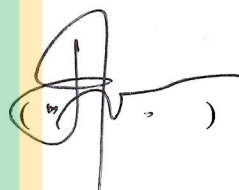
ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI *BENSON* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN TN.N dan Tn.J DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI RSUD BUDHI ASIH

Oleh:
SUCIRAHMAWATI PUTRI
244291517030

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 24 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr.Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S



Penguji 1 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.Sp.Kep.Kom



Penguji 2 : Ns. Noviana Haryanti, M.Kep. Sp.Kep.MB



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Halaman Persetujuan KIAN Sebelum sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Tn.N dan Tn.J dengan diagnosa medis Hipertensi di RSUD Budi Asih ”.

Nama Mahasiswa : Suci Rahmawati Putri

NPM : 244291517030



Halaman Persetujuan Setelah Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Teknik Relaksasi *Benson* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Tn.N dan Tn.J dengan diagnosa medis Hipertensi di RSUD Budhi Asih

Nama Mahasiswa : Suci Rahmawati Putri

NPM : 244291517030

Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.Sp.Kep.Kom ()

Penguji 2 : Ns. Noviana Haryanti, M.Kep Sp.Kep.MB ()

Penguji 3 : Dr. Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S ()



Halaman Pernyataan Orisinalitas

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suci Rachmawati Putri

NPM : 244291517030

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Tn.N dan Tn.J dengan diagnosa medis Hipertensi di RSUD Budi Asih

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, 20 Juni 2025



(Suci Rachmawati Putri)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi Rahmat dan Karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan KIAN dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Tn.N dan Tn.J dengan diagnosa medis Hipertensi di RSUD Budi Asih. Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillahilalamin” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si
2. Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ns.Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom
3. Dr. Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S, selaku pembimbing yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.Sp.Kep.Kom selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan KIAN ini.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus.

6. Rumah Sakit Budhi Asih yang telah memberikan kesempatan untuk penulis melakukan asuhan keperawatan di RS tersebut.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas mereka yang telah memberikan bantuan kepada penulis untuk menyusun KIAN ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan KIAN masih banyak kekurangan dan keikhlasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan agar karya selanjutnya bisa lebih baik.



Jakarta, 20 Juni 2025.

(Suci Rahmawati Putri)

ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN TN.N dan Tn.J DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI RSUD BUDI ASIH

Suci Rahmawati Putri, Dayan Hisni

Latar belakang : Angka kejadian hipertensi di Jakarta Timur masih cukup tinggi yaitu sebesar : 10,45 % (Kemenkes,2018). Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi (Black, J M & Hawks, J H, 2014). Relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang yang berfokus pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan (Margiyati & Setyajati, 2023).

Tujuan: Menjelaskan asuhan keperawatan melalui Intervensi Relaksasi Benson pada pasien Tn.N dan Tn.J Di RSUD Budi Asih. Implementasi : Tindakan Keperawatan Kepada Tn.N mulai dilakukan pada tanggal 13 Mei 2025 sampai tanggal 16 Mei 2025, sedangkan Tn.J dilakukan pada tanggal 13 Mei 2025 sampai tanggal 16 Mei 2025 Di RSUD Budi Asih. Implementasi pada masalah Hipertensi dilakukan Intervensi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien.

Hasil : Relaksasi Benson dilakukan selama 3 hari berturut – turut kepada Tn.N dan Tn.J sehari dilakukan relaksasi benson sebanyak 2 kali di jam 11 dan 17.00 . Pada Tn.N hari pertama jam 11.00, TD 180/90 menjadi 175 /85 mmHg, jam 17.00 TD: 170/90 menjadi 165/90 mmHg. Hari kedua jam 11.00 TD 165/90 menjadi 160/85 mmHg, jam 17.00 TD : 155/92 menjadi 150/87 mmHg. Hari ke tiga jam 11.00 TD: 165 /90 menjadi 157/85 mmHg, jam 17.00 TD : 155/85 menjadi 140/80 mmHg. Pada Tn.J hari pertama jam 11.00, TD 200/100 menjadi 195 /95 mmHg, jam 17.00 TD: 185/95 menjadi 180/92 mmHg. Hari kedua jam 11.00 TD 185/95 menjadi 180/90 mmHg, jam 17.00 TD : 175/92 menjadi 170/90 mmHg. Hari ke tiga jam 11.00 TD: 165 /90 menjadi 155/84 mmHg, jam 17.00 TD : 155/90 menjadi 145/87 mmHg.

Simpulan dan Rekomendasi : Berdasarkan hasil intervensi penulis menyimpulkan bahwa relaksasi Benson mampu menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi. Relaksasi benson dapat digunakan pasien Hipertensi sehari dua kali untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri. Salah satu cara pemeliharaan kesehatan dengan konsumsi obat secara rutin, kurangi penggunaan yodium, kelola stress serta olah raga rutin.

Kata kunci: : Hipertensi, Pasien, Relaksasi Benson

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH BENSON RELAXATION THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE ON MR. T AND MR. J WITH HYPERTENSION AT BUDHI ASIH HOSPITALA

Suci Rahmawati Putri, Dayan Hisni

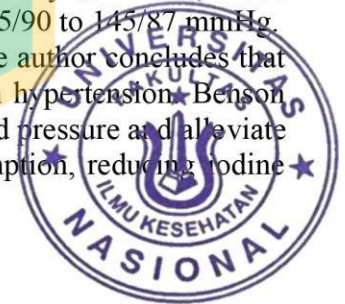
Background: The incidence of hypertension in East Jakarta is still quite high at 10.45%. Management of hypertension is divided into two: pharmacological management and non-pharmacological management. Non-pharmacological management that can be done includes lifestyle modification, weight reduction, sodium restriction, fat diet modification, exercise, alcohol restriction, quitting smoking, and relaxation techniques (Black, J M & Hawks, J H, 2014). Benson relaxation is a combination of relaxation and the philosophical or religious beliefs held by an individual, focusing on certain expressions in the form of names of God.

Aim: Explaining nursing care through Benson's Relaxation Intervention for patients Mr. N and Mr. J at Budi Asih Regional Hospital. Implementation: Nursing actions for Mr. N were carried out from May 13, 2025, to May 16, 2025, while Mr. J was treated from May 13, 2025, to May 16, 2025, at Budi Asih Regional Hospital. Implementation for the hypertension issue involved Benson's Relaxation Intervention to lower the blood pressure of the patients.

Results: Benson relaxation was performed for 3 consecutive days for Mr. N and Mr. J, with relaxation sessions held twice a day at 11 AM and 5 PM. On the first day for Mr. N at 11 AM, blood pressure 180/90 decreased to 175/85 mmHg, and at 5 PM, it went from 170/90 to 165/90 mmHg. On the second day at 11 AM, blood pressure 165/90 decreased to 160/85 mmHg, and at 5 PM, it went from 155/92 to 150/87 mmHg. On the third day at 11 AM, blood pressure 165/90 decreased to 157/85 mmHg, and at 5 PM, it went from 155/85 to 140/80 mmHg. For Mr. J on the first day at 11 AM, blood pressure 200/100 decreased to 195/95 mmHg, and at 5 PM, it went from 185/95 to 180/92 mmHg. On the second day at 11 AM, blood pressure 185/95 decreased to 180/90 mmHg, and at 5 PM, it went from 175/92 to 170/90 mmHg. On the third day at 11 AM, blood pressure 165/90 decreased to 155/84 mmHg, and at 5 PM, it went from 155/90 to 145/87 mmHg.

Conclusion and suggestion : Based on the results of the intervention, the author concludes that Benson relaxation is effective in lowering blood pressure in clients with hypertension. Benson relaxation can be used by hypertension patients twice a day to reduce blood pressure and alleviate pain. One way to maintain health is through routine medication consumption, reducing iodine intake, managing stress, and regular exercise.

Keywords : Hypertension, Patient, Benson relaxation



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMBUT	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penulisan.....	4
1.4 Manfaat Penulisan.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Definisi.....	7
2.2 Hipertensi	11
2.3 Etiologi.....	12
2.4 Manifestasi Klinis	15
2.5 Patofisiologi	15
2.6 Manifestasi Klinis	18
2.7 Komplikasi.....	18
2.8 Pemeriksaan Penunjang	20
2.9 Penatalaksanaan	20
2.10 Konsep Terapi Relaksasi Benson	22
2.11 Asuhan Keperawatan Teoritis	25
BAB III. LAPORAN KASUS KELOLAAN	
3.1 Pengkajian.....	30
3.2 Analisa Data.....	36
3.3 Rencana Asuhan Keperawatan.....	36
3.4 Catatan Perkembangan.....	37
3.5 Evaluasi.....	42
BAB IV. PEMBAHASAN	
4.1 Analisis Masalah Keperawatan Medis Hipertensi	45
4.2 Analisis Intervensi dalam Mengatasi Masalah Keperawatan	46
4.3 Alternatif Pemecahan Masalah	50

BAB V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	53

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	15
Tabel 3.1 Hasil evaluasi tekanan darah selama intervensi Tn.N.....	43
Tabel 3.2 Hasil Evaluasi tekanan darah selama intervensi Tn.J	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi fisiologis jantung	7
Gambar 2.2 Patofisiologi Hipertensi	17



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
AHA	: American Heart Association
Kemkes RI	: Kementerian kesehatan Republik Indonesia
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
TD	: Tekanan Darah
N	: Nadi
RR	: Respirasi rate
S	: Suhu



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perkembangan Pasien

Lampiran 2 Discharge Planning

Lampiran 3 Dokumentasi atau foto pelaksanaan Asuhan Kepera

