

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh:

Maizul Fitri

244291517010

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

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



Oleh:

Maizul Fitri

244291517010

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

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

Oleh:
Maizul Fitri
244291517010

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 23 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

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

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

Penguji 2 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep., Sp.Kep. Kom

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



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Halaman Persetujuan KIAN Sebelum Sidang KIAN

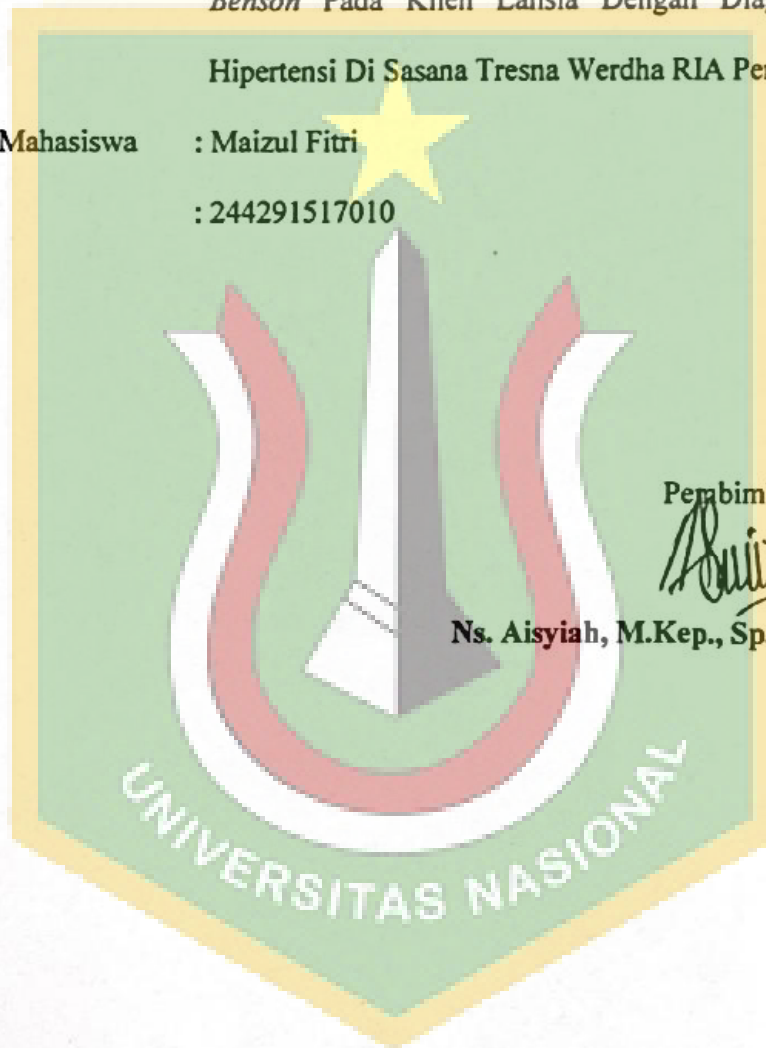
Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi

Benson Pada Klien Lansia Dengan Diagnosa Medis

Hipertensi Di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan

Nama Mahasiswa : Maizul Fitri

NPM : 244291517010



Pembimbing,

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

Halaman Persetujuan KIAN Setelah Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi

Benson Pada Klien Lansia Dengan Diagnosa Medis
Hipertensi Di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan

Nama Mahasiswa : Maizul Fitri

NPM : 244291517010

Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep. Kom

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

Penguji 3 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep., Sp.Kep. Kom

(.....)

(.....)

(.....)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama Mahasiswa : Maizul Fitri

NPM : 244291517010

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi
Relaksasi *Benson* Pada Klien 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, 17 Juni 2025



Maizul Fitri

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 Relaksasi Benson Pada Klien Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan**”.

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

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep. Kom.
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.

5. Kepala Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan, serta seluruh pegawai yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

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, 17 Juni 2025



Maizul Fitri



ABSTRAK

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

Maizul Fitri, Aisyiah

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penyakit, salah satunya hipertensi yang ditandai dengan keluhan seperti pusing dan nyeri pada tengkuk. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke. Intervensi non-farmakologi seperti terapi relaksasi *Benson*, yang menggabungkan teknik relaksasi dengan keyakinan spiritual, dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Menjelaskan asuhan keperawatan melalui intervensi terapi relaksasi *Benson* pada klien lansia dengan diagnosa medis hipertensi di STW RIA Pembangunan.

Implementasi: Intervensi keperawatan dengan metode terapi relaksasi *Benson* diberikan kepada dua klien lansia, yaitu Tn. A dan Ny. Y. Intervensi dimulai pada tanggal 14 Mei 2025 sampai dengan 16 Mei 2025, dilaksanakan satu kali sehari selama 3 hari dengan durasi tindakan kurang lebih 20 menit per sesi.

Hasil: Terapi relaksasi *Benson* terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan skala nyeri pada kedua klien lansia setelah intervensi selama 3 hari.

Kesimpulan dan Saran: Terapi relaksasi *Benson* merupakan intervensi non-farmakologi yang efektif sebagai terapi pelengkap untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Teknik ini disarankan untuk diterapkan oleh perawat sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk mengontrol hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Terapi Relaksasi *Benson*.

ABSTRACT

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

Maizul Fitri, Aisyiah

Background: The elderly are an age group that is vulnerable to disease, one of which is hypertension which is characterized by complaints such as dizziness and pain in the nape of the neck. Uncontrolled hypertension can lead to serious complications such as stroke. Non-pharmacological interventions such as Benson relaxation therapy, which combines relaxation techniques with spiritual beliefs, can be one of the efforts to help lower blood pressure.

Tujuan: Explain nursing care through the intervention of Benson relaxation therapy for elderly clients with a medical diagnosis of hypertension at STW RIA Pembangunan.

Implementation: Nursing interventions with the Benson relaxation therapy method were given to two elderly clients, namely Mr. A and Mrs. Y. The intervention began on May 14, 2025 to May 16, 2025, carried out once a day for 3 days with a duration of action of approximately 20 minutes per session.

Results: Benson relaxation therapy was proven to reduce blood pressure and pain scale in both elderly clients after 3 days of intervention.

Conclusion and suggestion: Benson relaxation therapy is an effective non-pharmacological intervention as a complementary therapy to help lower blood pressure in the elderly with hypertension. This technique is recommended to be applied by nurses as part of nursing care to control hypertension and prevent complications.

Keywords: elderly, hypertension, *Benson* relaxation therapy.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG KIAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG KIAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	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
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat bagi Keilmuan.....	8
1.4.2 Manfaat Aplikatif.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Dasar Lansia	10
2.1.1 Definisi Lansia.....	10
2.1.2 Batasan Lansia	10
2.1.3 Teori Perkembangan Lansia	11
2.1.4 Proses Penuaan.....	11
2.1.5 Pelayanan Kesehatan Lansia.....	11
2.2 Konsep Dasar Hipertensi	12
2.2.1 Definisi Hipertensi	12
2.2.2 Etiologi Hipertensi	13
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi.....	14
2.2.4 Manifestasi Klinis	15
2.2.5 Patofisiologi Hipertensi	18
2.2.6 WOC Hipertensi.....	20
2.2.7 Komplikasi Hipertensi	20
2.2.8 Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	22
2.2.9 Penatalaksanaan Hipertensi	23
2.3 Konsep Dasar Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	24
2.3.1 Definisi Relaksasi <i>Benson</i>	24
2.3.2 Manfaat Relaksasi <i>Benson</i>	25

2.3.3 Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> pada Penurunan Tekanan Darah	26
2.3.4 Pendukung Relaksasi <i>Benson</i>	27
2.3.5 Prosedur Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	28
2.4 Asuhan Keperawatan berdasarkan teori	28
2.4.1 Pengkajian	28
2.4.2 Observasi Pemeriksaan Penunjang	34
2.4.3 Diagnosa Keperawatan	34
2.4.4 Intervensi keperawatan	36
2.4.5 Implementasi Keperawatan	36
2.4.6 Evaluasi Keperawatan	36
BAB III TINJAUAN KASUS KELOLAAN	38
3.1 Pengkajian	38
3.2 Identitas	38
3.3 Riwayat Kesehatan	39
3.4 Kebiasaan Sehari-hari	40
3.4.1 Pola Makan	40
3.4.2 Pola Minum	40
3.4.3 Pola Tidur	40
3.4.4 Pola Eliminasi	41
3.4.5 Kebersihan Diri	41
3.4.6 Psikologis	42
3.4.7 Sosial	42
3.4.8 Spiritual	43
3.4.9 Aktivitas sehari - hari	43
3.5 Pemeriksaan Fisik	44
3.6 Informasi Penunjang	46
3.7 Analisa Data dan Masalah Keperawatan	46
3.8 Rencana Keperawatan	49
3.9 Implementasi	50
3.10Evaluasi	55
BAB IV PEMBAHASAN	59
4.1 Analisis Masalah Keperawatan	59
4.2 Analisis Intervensi dalam Mengatasi Masalah Keperawatan	62
4.3 Alternatif Pemecahan Masalah	66
BAB V PENUTUP	68
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Saran	69
5.2.1 Bagi Klien	69
5.2.2 Bagi Perawat	69
5.2.3 Bagi Klinik	69
5.2.4 Bagi Penulis	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	14
Tabel 3.1 Hasil Evaluasi tekanan darah selama intervensi Tn. A.....	51
Tabel 3.2 Hasil Evaluasi tekanan darah selama intervensi Ny. Y	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 WOC Hipertensi.....	20
---------------------------------	----



DAFTAR SINGKATAN

BPS : Badan Pusat Statistik

CRT : Capillary Refill Time (Waktu Pengisian Kapiler)

GDS : Gula Darah Sewaktu

HR : Heart Rate (Denyut Nadi)

JNC : Joint National Committee

Lansia : Lanjut Usia

MRI : Magnetic Resonance Imaging

PPNI : Persatuan Perawat Nasional Indonesia

PTM : Penyakit Tidak Menular

Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar

RR : Respiratory Rate (Laju Pernapasan)

SDKI : Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia

SNH : Stroke Non-Hemoragik

STW : Sasana Tresna Werdha

WHO : World Health Organization (Organisasi Kesehatan Dunia)

WOC : Web of Causation (Jaring-jaring Sebab Akibat)



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	78
Lampiran 2: Surat Izin Penelitian dari STW RIA Pembangunan	79
Lampiran 3: Pengkajian Lansia (Tn. A).....	80
Lampiran 4: Pengkajian Lansia (Ny.Y)	122
Lampiran 5: Identitas Penulis.....	157
Lampiran 6: Dokumentasi Penelitian.....	158
Lampiran 7: Lembar Konsultasi/Bimbingan KIAN.....	160
Lampiran 8: SOP Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	162
Lampiran 9: Hasil Cek Plagiasi.....	164

