

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI TERAPI RELAKSASI BENSON PADA
KELUARGA DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI RT 08 RW 03 KELURAHAN RAGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh:

NABILA MAULIDIA

244291517032

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

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI TERAPI RELAKSASI BENSON PADA
KELUARGA DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI RT 08 RW 03 KELURAHAN RAGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



Oleh:

NABILA MAULIDIA

244291517032

**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
KELUARGA DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI RT 08 RW 03 KELURAHAN RAGUNAN

Oleh:
NABILA MAULIDIA
244291517032

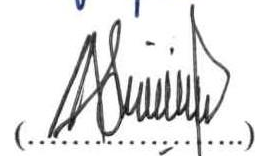
Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 7 Januari 2025

DEWAN PENGUJI

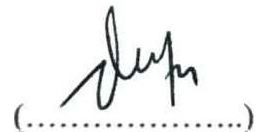
Pembimbing : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom



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



Penguji 2 : Ns. Devy Yudhi Sari, S.Kep



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 Keluarga dengan
Diagnosa Medis Hipertensi di RT 08 RW 03
Kelurahan Ragunan

Nama Mahasiswa : Nabila Maulidia

NPM : 244291517032

Mengetahui

Pembimbing



Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi
Terapi Relaksasi Benson pada Keluarga dengan
Diagnosa Medis Hipertensi di RT 08 RW 03
Kelurahan Ragunan

Nama Mahasiswa : Nabila Maulidia

NPM : 244291517032

Menyetujui,

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



Penguji 2 : **Ns. Devy Yudhi Sari, S.Kep**



Pembimbing : **Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom**



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Maulidia

NPM : 244291517032

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Terapi Relaksasi Benson pada Keluarga Ny. M dan Ny. S dengan Hipertensi di RT 08 RW 03 Kelurahan Ragunan

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, 06 November 2025



(Nabila Maulidia)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan KIAN dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Terapi Relaksasi Benson pada Keluarga dengan Diagnosa Medis Hipertensi di RT 08 RW 03 Kelurahan Ragunan”.

Saya menyadari bahwa penulisan KIAN 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 Alhamdulillahil’alamin beserta ucapan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Ns. Intan Asri Nurani, Sp.Kep.Kom sekaligus selaku pembimbing KIAN yang telah meluangkan waktu dan memberi masukan, saran, bimbingan, ilmu serta dukungan penuh dalam proses pembuatan KIAN penulis.
3. Ibu Ns. Aisyiah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom dan ibu Ns. Devy Yudhi Sari, S.Kep selaku penguji 1 dan penguji 2 karya ilmiah akhir ners penulis.
4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus.
5. Ketua RW 03 Bapak Mulyadih, S.T dan Ketua RT 08 Bapak Abdul Annaz yang telah memberikan kesempatan untuk penulis melakukan asuhan keperawatan di wilayah tersebut.
6. Seluruh responden yang bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian saya.
7. Kepada orang yang paling berjasa dalam hidup saya, Ibu Nesa, almarhum Bapak Jamal, Kakak Ibnu serta keluarga saya tercinta yang selalu memberikan

kepercayaan, cinta kasih yang besar, semangat, saran, serta selalu mendoakan dan memberikan dukungan penuh untuk saya.

8. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, kekasih saya Aldi Wibowo. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan selalu memberikan semangat untuk pantang menyerah.
9. Teman-teman seperjuangan selama kuliah angkatan 12, khususnya Nadia, Elet, Wilona, Sinur, Jihan, Murti dan Aura untuk semangat, dukungan, saran dan kerja kerasnya.
10. Semua pihak yang terkait dalam proses pengerjaan KIAN yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu namun tidak mengurangi rasa terima kasih penulis.

Semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang berlipat kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan KIAN ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih memiliki kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan serta saran yang konstruktif agar karya-karya berikutnya dapat diperbaiki dan disempurnakan.

Jakarta, 6 November 2025



(Nabila Maulidia)

ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI TERAPI RELAKSASI BENSON PADA KELUARGA DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI RT 08 RW 03 KELURAHAN RAGUNAN

Nabila Maulidia, Intan Asri Nurani

Latar Belakang: Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara abnormal. Menurut pedoman AHA/ACC 2025, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah rata-rata $\geq 130/80$ mmHg. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya yaitu dengan cara penerapan terapi relaksasi Benson.

Tujuan: Menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi terapi relaksasi Benson pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di RT 08 RW 03 Kelurahan Ragunan.

Implementasi: Diberikan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. M dan Ny. S dengan hipertensi. Penerapan dilakukan selama 3 hari dengan durasi ± 10 menit.

Hasil: Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi benson selama 3 hari didapatkan hasil yaitu terdapat penurunan tekanan darah pada kedua klien kelolaan yang sebelumnya pada klien I yaitu 165/92 mmHg, setelah 3 hari terapi menjadi 136/79 mmHg. Pada klien II sebelum terapi yaitu dari 142/87 mmHg menjadi 129/76 mmHg.

Simpulan dan Saran: Terdapat penurunan tekanan darah setelah intervensi terapi relaksasi Benson. Diharapkan klien dan keluarga dapat menerapkan terapi relaksasi Benson secara mandiri dan rutin sebagai alternatif nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Keluarga, Terapi Relaksasi Benson

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH INTERVENTION OF BENSON RELAXATION THERAPY IN THE FAMILY WITH HYPERTENSION IN RAGUNAN SUBDISTRICT

Nabila Maulidia, Intan Asri Nurani

Background: Hypertension, or high blood pressure, is a medical condition in which blood pressure in the arteries is abnormally high. According to the 2025 AHA/ACC guidelines, hypertension is defined as an average blood pressure of $\geq 130/80$ mmHg. Non-pharmacological management that can be done to lower blood pressure includes the application of Benson relaxation therapy.

Purpose: To analyse the nursing care through intervention of Benson relaxation therapy among family with hypertension in Ragunan subdistrict

Implementation: Benson relaxation therapy was administered to lower the blood pressure of Mrs. M and Mrs. S, who had hypertension. The therapy was administered for 3 days for approximately 10 minutes each time.

Results: After three days of Benson relaxation therapy intervention, the results showed a decrease in blood pressure in both clients. Client I's blood pressure was previously 165/92 mmHg, but after three days of therapy, it became 136/79 mmHg. Client II's blood pressure before therapy was 142/87 mmHg, but after therapy, it became 129/76 mmHg.

Conclusion and suggestion: There was a decrease in blood pressure after Benson relaxation therapy intervention. It is hoped that clients and their families can independently and routinely apply Benson relaxation therapy as a nonpharmacological alternative in controlling blood pressure.

Keywords: Hypertension, family, Benson relaxation therapy

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penulisan	6
1.4.1 Manfaat Keilmuan.....	6
1.4.2 Manfaat Aplikatif	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Dasar Hipertensi	8
2.1.1 Definisi Hipertensi	8
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	9
2.1.3 Etiologi Hipertensi	9
2.1.4 Manifestasi Klinis	12

2.1.5	Patofisiologi	15
2.1.6	Komplikasi Hipertensi	17
2.1.7	Pemeriksaan Penunjang	18
2.1.8	Penatalaksanaan	19
2.2	Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	28
2.2.1	Pengkajian Keperawatan.....	28
2.2.2	Diagnosa Keperawatan	34
2.2.3	Intervensi Keperawatan.....	36
2.2.4	Implementasi Keperawatan.....	41
2.2.5	Evaluasi Keperawatan.....	42
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA		44
3.1	Pengkajian	44
3.1.1	Keluarga Ny. M.....	44
3.1.2	Keluarga Ny. S	51
3.2	Analisa Data dan Masalah Keperawatan	58
3.3	Intervensi Keperawatan	61
3.4	Implementasi	63
3.5	Evaluasi	67
BAB IV PEMBAHASAN.....		72
4.1	Analisa Masalah Keperawatan	72
4.2	Analisa Intervensi dalam Mengatasi Masalah Keperawatan.....	81
4.3	Alternatif Pemecahan Masalah.....	87
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		91
5.1	Simpulan.....	91
5.2	Saran	92
DAFTAR PUSTAKA		93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi 9
Tabel 3.1	Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson 71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Patofisiologi Hipertensi	15

DAFTAR SINGKATAN

	Halaman
ACC	American College of Cardiology..... 8
ACEI	Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitor 20
AHA	American Heart Association..... 8
CERDIK	Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan gizi seimbang, Istirahat yang cukup, Kelola stres..... 68
DO	Data Objektif 58
DS	Data Subjektif..... 59
EBNP	Evidence Based Nursing Practice..... 82
IMT	Indeks Massa Tubuh 34
PDAM	Perusahaan Daerah Air Minum..... 46
PTM	Penyakit Tidak Menular..... 6
RT	Rukun Tetangga 5
RW	Rukun Warga 5
SD	Sekolah Dasar 44
SDKI	Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia 44
SIKI	Standar Intervensi Keperawatan Indonesia 37
SLKI	Standar Luaran Keperawatan Indonesia 37
SMP	Sekolah Menengah Pertama 51
SPC	Single Pill Combination..... 20
SWT	Subhānahu wa Ta‘ālā..... 44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: Biodata Penulis	96
Lampiran 2: Surat Izin Studi Kasus	97
Lampiran 3: Surat Balasan Studi Kasus	98
Lampiran 4: Lembar Konsultasi.....	99
Lampiran 5: Lembar Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. M.....	100
Lampiran 6: Lembar Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. S	128
Lampiran 7: Lembar Balik Terapi Relaksasi Benson.....	155
Lampiran 8: Leaflet Terapi Relaksasi Benson	156
Lampiran 9: Dokumentasi.....	157
Lampiran 10: Lembar Uji Similaritas	158