

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

SABILAH MAYSE SULYAN

244291517105

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JAKARTA
2026**

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



Oleh :

SABILAH MAYSE SULYAN

244291517105

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JAKARTA
2026**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

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

Oleh :

SABILAH MAYSE SULYAN

244291517105

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 10 Januari 2026

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

(.....)

UNIVERSITAS NASIONAL

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



(Signature of Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si)

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Halaman Persetujuan KIAN Sebelum Sidang KIAN

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

Nama Mahasiswa : Sabilah Mayse Sulyan

NPM : 244291517105



Halaman Persetujuan Setelah Sidang KIAN

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

Nama Mahasiswa : Sabilah Mayse Sulyan

NPM : 244291517105

Menyetujui,

Penguji 1	: Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom	(.....)
Penguji 2	: Ns. Aisyiah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom	(.....)
Penguji 3	: Ns. Ibnu Abas, M.Kep.,Sp.Kep.Kom	(.....)



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Sabilah Mayse Sulyan

NPM : 244291517105

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

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

Jakarta, 30 Desember 2025



(Sabilah Mayse Sulyan, S.Kep)



ABSTRAK

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

Sabilah Mayse, 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 analisis asuhan keperawatan melalui Intervensi Relaksasi Benson pada lansia Tn. A dan Ny. S di STW RIA Pembangunan.

Implementasi : Intervensi keperawatan dengan metode terapi relaksasi Benson diberikan kepada dua klien lansia, yaitu Tn.A dan Ny. S intervensi dimulai pada tanggal 3 November 2025 hingga tanggal 5 November 2025, dilaksanakan satu kali sehari selama 3 hari dengan durasi tindakan 10-20 menit per sesi.

Hasil : Terapi relaksasi Benson terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan skala nyeri pada Tn. A dan Ny. S, didapatkan hasil bahwa kedua lansia mengalami penurunan tekanan darah dan skala nyeri pada Tn. A dari 155/95 mmHg skala nyeri 4, setelah dilakukan intervensi selama 3 hari tekanan darah menurun menjadi 138/88 mmHg dan skala nyeri 3. Sedangkan tekanan darah pada Ny. S dari 148/80 mmHg dan skala nyeri 4 setelah dilakukan intervensi selama 3 hari tekanan darah menurun menjadi 125/67 mmHg skala nyeri 2.

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 : Hipertensi, Lansia, Relaksasi Benson.

Kepustakaan : 50 Pustaka (2017-2025)

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH BENSON RELAXATION THERAPY INTERVENTION IN OLDER ADULTS WITH A MEDICAL DIAGNOSIS OF HYPERTENSION AT SASANA TRESNA WERDHA RIA PEMBANGUNAN

Sabilah Mayse, Aisyiah

Background: Older adults are a population group that is vulnerable to various diseases, one of which is hypertension, commonly characterised by complaints such as dizziness and neck pain. Uncontrolled hypertension may lead to serious complications, including stroke. Non-pharmacological interventions, such as Benson relaxation therapy—which integrates relaxation techniques with spiritual beliefs—can be an alternative approach to help reduce blood pressure.

Objective: To explain the analysis of nursing care through the Benson relaxation intervention in older adults, Mr A and Mrs S, at Sasana Tresna Werdha (STW) RIA Pembangunan.

Implementation: Nursing interventions using the Benson relaxation therapy method were administered to two older adult clients, Mr A and Mrs S. The intervention was conducted from November 3 to November 5, 2025, once daily for three consecutive days, with a duration of 10–20 minutes per session.

Results: Benson relaxation therapy reduced blood pressure and pain scores in both Mr A and Mrs S. Both older adults experienced a decrease in blood pressure and pain levels. Mr A's blood pressure decreased from 155/95 mmHg with a pain scale of 4 to 138/88 mmHg with a pain scale of 3 after three days of intervention. Meanwhile, Mrs S's blood pressure decreased from 148/80 mmHg with a pain scale of 4 to 125/67 mmHg with a pain scale of 2 after three days of intervention.

Conclusion and Recommendation: Benson relaxation therapy is an effective non-pharmacological intervention as a complementary therapy to help reduce blood pressure in older adults with hypertension. This technique is recommended for nurses to use as part of nursing care to control hypertension and prevent complications.

Keywords: Hypertension, Older Adults, Benson Relaxation.

References: 50 references (2017–2025)



UNIVERSITAS NASIONAL

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS	1
KARYA ILMIAH AKHIR NERS	i
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	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.2.1. Tujuan Umum	6
1.3.2. Tujuan Khusus.....	7
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.3.1. Manfaat bagi Keilmuan.....	7
1.4.2. Manfaat Aplikatif	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Konsep Lanjut Usia.....	9
2.1.1. Definisi Lanjut Usia	9
2.1.2. Klasifikasi Lansia.....	10
2.1.3. Perubahan yang terjadi pada Lansia.....	11
2.2. Konsep Hipertensi.....	17
2.2.1. Definisi Hipertensi	17
2.2.2. Etiologi Hipertensi	18
2.2.3. Patofisiologi Hipertensi.....	22

2.2.4.	Manifestasi Klinis Hipertensi.....	28
2.2.5.	Klasifikasi Hipertensi.....	29
2.2.6.	Pemeriksaan Penunjang	30
2.2.7.	Penatalaksanaan Hipertensi.....	32
2.2.8.	Komplikasi Hipertensi	38
2.3.	Konsep Terapi Relaksasi Benson	40
2.3.1.	Definisi Terapi Relaksasi Benson	40
2.3.2.	Manfaat Terapi Relaksasi Benson	40
2.3.2.	Prosedur Terapi Relaksasi Benson	41
2.4.	Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	42
2.4.1.	Pengkajian Keperawatan.....	42
2.4.2.	Diagnosa Keperawatan.....	51
2.4.3.	Intervensi Keperawatan.....	52
2.4.4.	Implementasi Keperawatan.....	52
2.4.5.	Evaluasi Keperawatan.....	53
BAB III	LAPORAN KASUS KELOLAAN.....	54
3.1.	Pengkajian.....	54
3.1.1.	Identitas.....	54
3.1.2.	Riwayat Kesehatan.....	55
3.1.3.	Kebiasaan Sehari-hari	56
3.1.4.	Pemeriksaan Fisik	62
3.1.5.	Informasi Penunjang	64
3.2.	Analisa Data dan Masalah Keperawatan.....	64
3.3.	Rencana Asuhan Keperawatan.....	67
3.4.	Implementasi.....	68
3.5.	Evaluasi.....	73
BAB IV	PEMBAHASAN.....	78
4.1.	Analisis Masalah Keperawatan	78
4.2.	Analisis Intervensi dalam Mengatasi Masalah Keperawatan.....	83
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 STW RIA Pembangunan	90
5.2.4. Bagi Peneliti Lebih Lanjut	91
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	97



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 pathway Hipertensi.....	28
-------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	30
Tabel 3. 1 Hasil Evaluasi Tekanan Darah selama Intervensi Tn. A	73
Tabel 3. 2 Hasil Evaluasi Tekanan Darah selama Intervensi Ny. S.....	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dari PSTW	98
Lampiran 2 : Pengkajian Lansia Tn. A.....	99
Lampiran 3 : Pengkajian Lansia Ny. S.....	128
Lampiran 4 : Biodata Penulis.....	161
Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian.....	162
Lampiran 6 : Lembar Konsultasi Bimbingan.....	163
Lampiran 7 : SOP Terapi Relaksasi Benson	165
Lampiran 8: Hasil Uji Turnitin.....	167



DAFTAR SINGKATAN

ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
CVA	: <i>Cerebrovacular Attack</i>
GDS	: <i>Geriatric Depression Scale</i>
JNC	: <i>Joint National Comittee</i>
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
Lansia	: Lanjut Usia
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
PPOK	: Penyakit Paru Obstruktif Kronik
POMC	: <i>Proopiod Melanocothin</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RAAS	: <i>Renin Angiotensin Aldosterone System</i>
SDKI	: Standar Diagonosa Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SNH	: <i>Stroke Non Hemoragic</i>
STW	: Sasana Tresna Werdha
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WBS	: Warga Binaan Sosial

