

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH UPT PSTW
KHUSNUL KHOTIMAH KOTA PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**STEVENY ALFATH SUSILO
NIM. P032114401079**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH UPT PSTW
KHUSNUL KHOTIMAH KOTA PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**STEVENY ALFATH SUSILO
NIM. P032114401079**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Steveny Alfath Susilo
NIM : P032114401079
Program Studi : D3 Keperawatan
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Pembuat Pernyataan



NIM. P032114401079

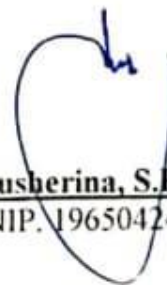
Mengetahui,

Pembimbing Utama



Ns. Idavanti, S. Kep., S.Pd., M. Kes
NIP. 196910221994032002

Pembimbing Pendamping






Hj. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIP. 196504241988032002

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Steveny Alfath Susilo NIM P032114401079 dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru” telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 28 Mei 2024 dan disetujui untuk penelitian.

Tim Penguji

| | | |
|--------------------|---------------------------------------|---|
| Penguji Ketua | : Ns. Idayanti, S. Kep, S.Pd., M. Kes | () |
| Penguji Anggota I | : Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep | () |
| Penguji Anggota II | : Husnan, S.Kp, MKM | () |

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau


Hj. Ruserina, S. Pd, S. Kep, M. Kes

NIP. 196504241988032002

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT. Sholawat kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, karena atas Berkat dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah UPT PSTW Khusnul Khotimah”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kemenkes Riau.

Penulis mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Ibu Rully Hevrialni, SST., Bdn., M.Keb., M.H., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Ibu Hj. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan sekaligus Pembimbing Pendamping yang telah bersedia memberi saran, dukungan, dan bimbingan serta waktunya bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes., selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan sekaligus Pembimbing Utama yang selalu bijaksana memberikan saran, dukungan, bimbingan, serta waktunya selama penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Bapak Ngadiono, S.Sos., selaku kepala UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru dan staff.
5. Teristimewa kepada keluarga tercinta ayahanda Doni Susilo dan ibunda Novi Vanarli Husna Hia yang selalu senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan semangat yang tulus kepada penulis. Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada adik tercinta Vici Fathir Susilo yang setia menemani dan memberi masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepada teman-teman seperjuangan yang penulis sayangi yang senantiasa memberikan masukan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki kekurangan baik dari segi penulisan maupun wawasan yang dimiliki penulis, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga penulisan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN SAMPUL DEPAN | i |
| HALAMAN SAMPUL DALAM | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | viii |
| ABSTRACT | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 6 |
| 1.3 Tujuan Penelitian. | 7 |
| 1.4 Manfaat Penelitian. | 7 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Konsep Lanjut Usia..... | 9 |
| 2.1.1 Definisi Lansia. | 9 |
| 2.1.2 Batasan Umur Lansia. | 10 |
| 2.1.3 Ciri-ciri Lanjut Usia. | 10 |
| 2.1.4 Perubahan yang Terjadi pada Lansia. | 11 |
| 2.1.5 Masalah yang Dihadapi Lansia. | 12 |
| 2.1.6 Perawatan Masalah Lansia. | 14 |
| 2.2 Konsep Dasar Hipertensi. | 15 |
| 2.2.1 Definisi Hipertensi. | 15 |
| 2.2.2 Pengukuran Tekanan Darah. | 16 |
| 2.2.3 Klasifikasi Tekanan Darah. | 17 |
| 2.2.4 Faktor Risiko Penyebab Hipertensi..... | 20 |
| 2.2.5 Patofisiologi Hipertensi. | 25 |
| 2.2.6 Manifestasi Klinis Hipertensi. | 26 |
| 2.2.7 Penatalaksanaan Hipertensi. | 26 |

| | |
|---|----|
| 2.3 Konsep Relaksasi Benson..... | 29 |
| 2.3.1 Definisi Relaksasi Benson..... | 29 |
| 2.3.2 Manfaat Relaksasi Benson..... | 29 |
| 2.3.3 Penerapan Relaksasi Benson..... | 31 |
| 2.3.4 Langkah-langkah Relaksasi Benson..... | 32 |
| 2.3.5 Keuntungan Relaksasi Benson..... | 32 |
| 2.4 <i>Food Recall</i> 24 Jam..... | 33 |
| BAB 3 METODE STUDI KASUS | |
| 3.1 Rancangan Studi Kasus..... | 38 |
| 3.2 Subyek Studi Kasus..... | 38 |
| 3.3 Fokus Studi..... | 39 |
| 3.4 Definisi Operasional..... | 39 |
| 3.5 Tempat dan Waktu Penelitian..... | 41 |
| 3.6 Pengumpulan Data..... | 41 |
| 3.7 Instrumen Penelitian..... | 42 |
| 3.8 Cara Pengolahan Data..... | 42 |
| 3.9 Analisa Data dan Penyajian Data..... | 42 |
| 3.10 Etika Penelitian..... | 43 |
| BAB 4 HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Studi Kasus..... | 46 |
| 4.1.1 Gambaran Lokasi Studi Kasus..... | 46 |
| 4.1.2 Gambaran Subyek Studi Kasus..... | 46 |
| 4.1.3 Pemaparan Fokus Studi Kasus..... | 48 |
| 4.2 Pembahasan..... | 50 |
| 4.3 Keterbatasan Studi Kasus..... | 55 |
| BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Kesimpulan..... | 57 |
| 5.2 Saran..... | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|----|
| Tabel 2.1 | Klasifikasi Hipertensi..... | 18 |
| Tabel 3.2 | Definisi Operasional..... | 40 |
| Tabel 4.3 | Karakteristik Subyek..... | 47 |
| Tabel 4.4 | Hasil Pengukuran Tekanan Darah Subyek 1 dan 2..... | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|--|----|
| Gambar 4.1 | Diagram Hasil Pengukuran Tekanan Darah (Pre) dan (Post) Pada Subyek 1..... | 48 |
| Gambar 4.2 | Diagram Hasil Pengukuran Tekanan Darah (Pre) dan (Post) Pada Subyek 2..... | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|---|----|
| Lampiran 1 | Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah..... | 63 |
| Lampiran 2 | Lembar Kesiediaan Pembimbing I..... | 64 |
| Lampiran 3 | Lembar Kesiediaan Pembimbing II..... | 65 |
| Lampiran 4 | Surat Rekomendasi Penelitian DPMTSP..... | 66 |
| Lampiran 5 | Lembar Konsultasi..... | 67 |
| Lampiran 6 | Lembar Revisi Proposal..... | 73 |
| Lampiran 7 | Surat Keterangan Selesai Penelitian..... | 75 |
| Lampiran 8 | Surat Lolos Kaji Etik..... | 76 |
| Lampiran 9 | Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)..... | 77 |
| Lampiran 10 | Lembar Observasi..... | 79 |
| Lampiran 11 | <i>Food Recall</i> | 80 |
| Lampiran 12 | SOP Terapi Relaksasi Benson..... | 84 |
| Lampiran 13 | SOP Pengukuran Tekanan Darah..... | 87 |
| Lampiran 14 | Dokumentasi..... | 91 |