

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KARYA WANITA PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**SEPTINA ANJELIKA SIAGIAN
NIM. P032214401076**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KARYA WANITA PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan



**SEPTINA ANJELIKA SIAGIAN
P032214401076**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Septina Anjelika Siagian
Tempat / Tanggal Lahir : Pekanbaru, 23 September 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Email : Septinaanjelika34@gmail.com
Alamat : JL. Sri Palas Pastorang
Nama Orang Tua
Ayah : Desjan Siagian
Ibu : Nurmala Manalu (+)

RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Jenjang pendidikan	Tempat pendidikan	Tahun masuk	Tahun kelulusan
1	SD	SD. Santa Veronika Pekanbaru	2009	2015
2	SMP	SMPN 24 Pekanbaru	2015	2018
3	SMK	SMK Hasanah Pekanbaru	2018	2021
4	Diploma	Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau	2022	2025

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Septina Anjelika Siagian

Nim : P032214401076

Program studi : D- III Keperawatan

Institusi : Poltekkes kemenkes riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya buat ini adalah benar – benar merupakan hasil karya tulis 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 di buktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut.

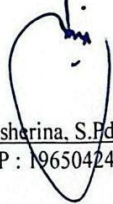
Pekanbaru, 26 Mei 2025

Pembuat Pernyataan


METERAI TEMPEL
810DAAMX341463871
Septina Anjelika Siagian

Mengetahui :

Pembimbing Utama


Rusharina, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIP : 196504241988032002

Pembimbing Pendamping

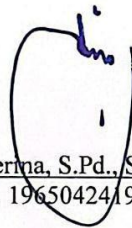

Hermitati, S.Pd., S.Kep., M.K.M
NIP : 196906221989032001

HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DI SETUJUI UNTUK DI UJIKAN
TANGGAL 26 MEI 2025

Oleh

Pembimbing Utama



Rusherma, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIP. 196504241988032002

Pembimbing Pendamping



Hernitati, S.Pd., S.Kep., M.K.M
NIP. 196906221989032001

HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARYA WANITA PEKANBARU

Telah Diuji

Pada Tanggal 26 MEI 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIDN. 4024046501


(.....)

Anggota Penguji

Penguji Anggota I

Ns. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed
NIDN. 4021126401


(.....)

Penguji Anggota II

Husnan, S.Kp., M.K.M
NIDN. 4010056501

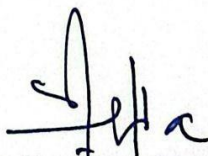

(.....)

Mengetahui

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP. 197207141992031003

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Syafrisari Meri Agritubella, M.Kep
NIP. 198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang maha esa, karena atas berkat dan rahmat – Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul **Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru** ini dengan baik. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas akhir dan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan di program studi Diploma III keperawatan jurusan keperawatan politeknik kesehatan kemenkes riau.

Atas terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Rully Hevrialni, SST, Bdn., M.Keb. Mh selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
3. Ibu Ns. Syarifar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
4. Ibu Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan penuh kesabaran dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Hernitati, S.Pd., S.Kep., M.K.M selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu Ns. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed selaku Dosen Penguji I dalam ujian karya tulis ilmiah ini
7. Bapak Husnan, S.Kep., M.K.M selaku Dosen Penguji II dalam ujian karya tulis ilmiah ini
8. Teristimewa kepada kedua orang tua yang sangat berjasa dalam kehidupan penulis dan selalu mendoakan, mendukung dan membiayai serta memotivasi penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini bapak Desjan Siagian dan Ibunda tercinta Nurmala Manalu yang sudah terlebih dahulu berada di Surga. Serta abang, kakak dan adik-adik penulis dengan penuh perhatian, memberikan motivasi dan membantu penulis demi terselesaikannya karya tulis ilmiah ini.
9. Kepada grup “Parpalas”, yang telah mendukung, berjuang, menguatkan serta memotivasi satu dengan yang lain dalam kesulitan menyusun karya tulis ilmiah ini, terimakasih sudah bertahan sampai akhir ini.
10. Semua pihak yang selalu mendukung, memberikan semangat dan bantuan selama penelitian dan penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini belum sempurna, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari semua pihak demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan dan membacanya.

Pekanbaru, 20 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan umum.....	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.2 Bagi Pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan.....	5
1.4.3 Bagi Penulis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Hipertensi	6
2.1.1 Definisi Hipertensi	6
2.1.2 Faktor resiko hipertensi	6
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	8
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi.....	9
2.1.5 Manifestasi Klinis Hipertensi	11
2.1.6 Penatalaksanaan Hipertensi	11
2.1.7 Komplikasi Hipertensi	14
2.2 Konsep Dasar Lansia	15
2.2.1 Definisi Lansia.....	15
2.2.2 Batasan lanjut usia	16
2.2.3 Ciri- ciri lansia	17
2.2.4 Penyakit umum pada lansia	18

2.2.5	Masalah yang di hadapi lansia	19
2.2.6	Kondisi fisik pada lansia	20
2.3	Konsep Dasar Terapi Relaksasi Benson	22
2.3.1	Definisi Relaksasi Benson	22
2.3.2	Manfaat Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	22
2.3.3	Langkah Langkah Relaksasi Benson.....	23
BAB 3	METODE STUDI KASUS	25
3.1	Jenis dan desain studi kasus.....	25
3.2	Subjek studi kasus.....	25
3.2	Fokus Studi.....	25
3.3	Definisi Operasional	26
3.4	Instrumen penelitian.....	26
3.5	Metode pengumpulan data	26
3.6	Analisa data dan penyajian data.....	27
3.7	Lokasi dan waktu penelitian	27
3.8	Etika penelitian	27
BAB 4	HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	29
4.1	Hasil Studi Kasus.....	29
4.1.1	Gambaran lokasi studi kasus	29
4.1.2	Gambaran Subjek Studi Kasus	30
4.1.3	Pemaparan studi kasus	31
4.2	Pembahasan	38
4.3	Keterbatasan Penelitian	44
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1	Kesimpulan.....	45
5.2	Saran	45
5.2.1	Bagi Responden	45
5.2.2	Bagi Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru.....	46
5.2.3	Bagi Pendidikan Keperawatan.....	46
5.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya	46
DAFTAR PUSTAKA.....		47
LAMPIRAN		51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah.....	51
Lampiran 2. Lembar kesediaan pembimbing 1.....	52
Lampiran 3 Lembar Kesediaan Pembimbing 2.....	53
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 5 Surat Rekomendasi penelitian DPMPTSP	55
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian Dinas Kesehatan	56
Lampiran 7 Lembar Konsultasi Pembimbing 1	57
Lampiran 8 Lembar Konsultasi Pembimbing 2	59
Lampiran 9 Lembar Revisi Proposal.....	61
Lampiran 10 Lembar Revisi Hasil	63
Lampiran 11 Lembar Informed Consent	65
Lampiran 12 Lembar Selesai Penelitian.....	67
Lampiran 13 Lolos Kaji Etik	68
Lampiran 14 SOP Relaksasi Benson.....	69
Lampiran 15 SOP Pengukuran Tekanan Darah	72
Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan.....	76
Lampiran 17 Lembar Observasi.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi menurut join national commite 7	9
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Subyek 1 dan 2.	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Hasil Pengukuran Tekanan Darah (Pre) Dan (Post) Pada Subjek 1.....	32
Gambar 4.1 Diagram Hasil Pengukuran Tekanan Darah (Pre) Dan (Post) Pada Subjek 2.....	33

DAFTAR SINGKATAN

SOP : Standar Operasional Prosedur

TD : Tekanan Darah

MmHg : Milimeter Air Raksa