

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIMPANG TIGA
PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**SHINDI RAMAYANI
NIM. P032214401035**

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

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIMPANG TIGA
PEKANBARU**

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



**SHINDI RAMAYANI
NIM. P032214401035**

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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Shindi Ramayani
Tempat, Tanggal Lahir : Minas, 24 Oktober 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl.Yossudarso Km 24
Email : Shindyrhmayani@gmail.com
Nama Ayah : Safik Udin
Nama Ibu : Marleni

Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Kelulusan
1	Tk	TK Kemuning	2008
2	SD	SDN 04 Minas Jaya	2014
3	SMP	SMPN 3 Minas Jaya	2017
4	SMA	SMAN 1 Minas Jaya	2020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shindi Ramayani
NIM : P032214401035
Program Studi : DIII Keperawatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil sendiri dan bukan merupakan pengambilan 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 ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 02 Juni 2025

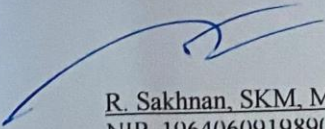
Pembuatan Pernyataan



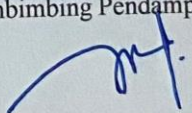
Shindi Ramayani

Mengetahui:

Pembimbing Utama


R. Sakhnan, SKM, M.Kes
NIP. 196406091989031003

Pembimbing Pendamping

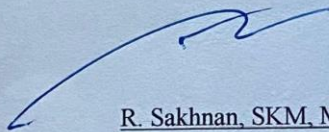

Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep
NIP. 198410272015032002

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUIJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 03 Juni 2025**

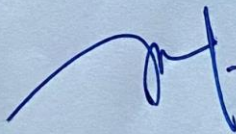
Oleh

Pembimbing Utama



R. Sakhnan, SKM, M.Kes
NIP.196406091989031003

Pembimbing Pendamping



Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep
NIP.198410272015032002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG
TIGA PEKANBARU

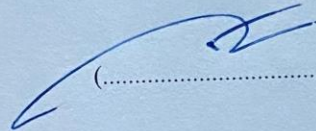
Telah Diuji

Pada Tanggal 03 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

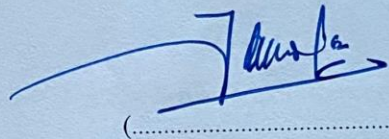
R. Sakhnan, SKM, M.Kes
NIDN. 4009066402



(.....)

Anggota Penguji
Penguji Anggota I

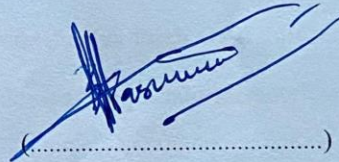
Ns. Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes
NIDN. 4022106901



(.....)

Penguji Anggota II

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



(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau

Ketua Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau



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



Ns. Syafrisar Meri Agritubella M.Kep
NIP. 198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmatNya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah 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 Hevriani, SST., Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., MPd., MPH selaku ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep selaku ketua Prodi D-III Jurusan Keperawatan sekaligus pembimbing akademik saya yang selalu memberikan saran, dan dukungan.
4. Bapak R. Sakhnan, SKM, M.Kes selaku pembimbing I pada Karya Tulis Ilmiah.
5. Ibu Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep selaku pembimbing II pada Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Ns. Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes selaku penguji I dan Ibu Ns. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed selaku penguji II yang telah memberikan arahan, masukan, kritik dan saran kepada penulis untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Teristimewa rasa hormat dan cinta saya berikan kepada kedua orang tua saya yakni Papa Safik Udin dan Mama Marleni yang sangat luar biasa memberikan penuh kasih sayang, telah membesarkan, mendidik, dan menyekolahkan penulis serta memberikan dukungan dan doa yang tiada hentinya demi keberhasilan penulis. Dan tidak lupa pula penulis ucapkan terimakasih kepada adik tercinta Dwi Rahayu Ningsih dan Wahyu Kurniawan yang memberikan dukungan dalam proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah sehingga penulis dapat menyelesaikannya.
8. Terakhir kepada wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti, yaitu sang penulis Karya Tulis Ilmiah ini Shindi Ramayani. Seorang anak perempuan yang berusia 22 tahun yang keras kepala namun sebenarnya mudah menangis. Terima kasih untuk segala perjuangan, kesabaran, dan ketekunan yang telah dilalui dalam setiap langkah yang penuh tantangan ini. Untuk diri saya sendiri, terima kasih sudah hadir dan bertahan sampai sejauh ini melewati banyak rintangan dan tantangan yang datang. Berbahagialah selalu kapanpun dan dimanapun kamu berada, mari rayakanlah selalu dirimu serta teruslah bersinar dimanapun kamu berada.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki kekurangan baik dari segi penulisan maupun wawasan yang dimiliki penulis. Oleh sebab itu saran dan kritikan dari pembaca sangat diperlukan demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 18 Maret 2025

Peneliti

ABSTRAK

Shindi Ramayani (2025). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) R. Sakhnan, SKM, M.Kes, (II) Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep.

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah di atas batas normal yang umum terjadi pada lansia. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah Terapi Relaksasi Benson. Teknik ini merupakan relaksasi pernapasan yang melibatkan unsur spiritual agar memberikan ketenangan fisik dan mental. Tujuan dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah mendeskripsikan bagaimana penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan dua orang lansia berusia di atas 60 tahun dengan tekanan darah 140/90 mmHg - 159/99 mmHg. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 13 s.d 18 Maret 2025 dengan waktu 7–10 menit. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah pada subjek 1 dari 156/96 mmHg menjadi 135/71 mmHg, dan pada subjek 2 dari 158/100 mmHg menjadi 137/80 mmHg. Saran bagi lansia hipertensi untuk dilakukan secara mandiri dan rutin guna menjaga tekanan darah tetap stabil.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Non-Farmakologi, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Benson

ABSTRACT

Shindi Ramayani (2025). *The Application of Benson Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension in the Working Area of Simpang Tiga Public Health Center, Pekanbaru*. Case Study Scientific Paper, Diploma III Nursing Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health, Riau. Supervisors: (I) R. Sakhnan, SKM, M.Kes, (II) Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep.

Hypertension is a condition in which blood pressure increases above the normal limit and is commonly found in the elderly. If not properly managed, hypertension can lead to serious complications such as cardiovascular disease, stroke, and kidney disorders. One non-pharmacological method that can be applied to help reduce blood pressure is Benson Relaxation Therapy. This technique is a breathing relaxation method that involves spiritual elements to provide physical and mental calmness. The purpose of this scientific paper is to describe the implementation of Benson relaxation therapy to lower blood pressure in elderly patients with hypertension in the working area of Simpang Tiga Public Health Center, Pekanbaru. The method used is a descriptive case study involving two elderly individuals over 60 years old with blood pressure ranging from 140/90 mmHg to 159/99 mmHg. The intervention was carried out for three consecutive days from March 13 to 18, 2025, with each session lasting 7–10 minutes. The results showed a decrease in blood pressure in subject 1 from 156/96 mmHg to 135/71 mmHg, and in subject 2 from 158/100 mmHg to 137/80 mmHg. It is recommended that elderly individuals with hypertension perform this therapy independently and regularly to help maintain stable blood pressure.

Keywords: Hypertension, Elderly, Non-Pharmacological, Blood Pressure, Benson Relaxation Therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Lansia	7
2.1.1 Definisi Lansia	7
2.1.2 Batasan Umur Lansia.....	7
2.1.3 Ciri - Ciri Lansia	8
2.1.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	8
2.2 Konsep Dasar Hipertensi	9
2.2.1 Definisi Hipertensi	9
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	10
2.2.3 Faktor Penyebab Hipertensi.....	10
2.2.4 Manifestasi Klinis Hipertensi	14
2.2.5 Patofisiologi Hipertensi	14
2.2.6 Komplikasi Hipertensi	15

2.2.7	Penatalaksanaan Hipertensi	16
2.3	Konsep Relaksasi Benson	18
2.3.1	Definisi Relaksi Benson	18
2.3.2	Manfaat Relaksasi Benson.....	18
2.3.3	Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah	20
2.3.4	Langkah-langkah Relaksasi Benson	20
2.3.5	Keuntungan Relaksasi Benson	21
2.4	Kerangka Konseptual.....	22
BAB 3	METODE STUDI KASUS	23
3.1	Jenis dan Desain Studi Kasus	23
3.2	Subyek Studi Kasus	23
3.3	Fokus Studi.....	24
3.4	Definisi Operasional	24
3.5	Instrumen Studi Kasus.....	27
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	27
3.7	Lokasi Dan Waktu Studi Kasus.....	28
3.8	Analisa Data dan Penyajian Data	28
3.9	Etika Studi Kasus.....	29
BAB 4	HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	30
4.1	Gambaran Lokasi Studi Kasus.....	30
4.1.1	Gambaran Lokasi Studi Kasus.....	30
4.1.2	Gambaran Subyek Studi Kasus.....	31
4.1.3	Pemaparan Fokus Studi Kasus.....	32
4.2	Pembahasan.....	33
4.3	Keterbatasan Studi Kasus.....	38
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1	Kesimpulan.....	39
5.2	Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 2.2	Kerangka Konseptual.....	22
Tabel 2.3	Definisi Operasional.....	25
Tabel 4.4	Karakteristik Subyek I dan II.....	31
Tabel 4.5	Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah	43
Lampiran 2	Lembar Kesiediaan Pembimbing I	44
Lampiran 3	Lembar Kesiediaan Pembimbing II	45
Lampiran 4	Surat Rekomendasi Penelitian DPMTSP.....	46
Lampiran 5	Surat Keterangan Penelitian	48
Lampiran 6	Surat Dinas Kesehatan.....	49
Lampiran 7	Lembar Konsultasi	50
Lampiran 8	Lembar Revisi Proposal	55
Lampiran 9	Surat Keterangan Selesai Penelitian	59
Lampiran 10	Surat Lolos Kaji Etik	60
Lampiran 11	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	61
Lampiran 12	Standar Prosedur Operasional (SPO) Pengukuran Tekanan Darah	63
Lampiran 13	Standar Prosedur Operasional (SPO) Terapi Relaksasi Benson.....	67
Lampiran 14	Dokumentasi	70
Lampiran 15	Supervisi Bersama Dosen Pembimbing.....	72