

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS UMBAN SARI**

**KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS**



**TESSA SEPTYA  
NIM. P032214401122**

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

**2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS UMBAN SARI**

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



**TESSA SEPTYA  
NIM. P032214401122**

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

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Tessa Septya

NIM : P032214401122

Tempat/Tanggal : Duri/17 September 2003

Alamat : Jl. Kencana Sari

Nama orang tua : Ayah : Eddy Susanto

Ibu : Merry

### Riwayat Pendidikan

| NO | Jenis Pendidikan  | Tempat pendidikan | Tahun Lulus |
|----|-------------------|-------------------|-------------|
| 1. | SDN 150 Pekanbaru | Pekanbaru         | 2016        |
| 2. | SMPN 6 Pekanbaru  | Pekanbaru         | 2019        |
| 3. | SMAN 3 Pekanbaru  | Pekanbaru         | 2022        |

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tessa Septya  
Nim : P032214401122  
Program Studi : DIII Keperawatan  
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

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

Pekanbaru, 3 Juni 2025

Pembuat pernyataan



Tessa Septya

Mengetahui:

Pembimbing Utama

  
Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp.Kep MB  
NIP.198509292010122006

Pembimbing Pendamping

  
Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes  
NIP.197011232003121002

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH  
DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN  
TANGGAL 3 Juni 2025**

**Oleh**

**Pembimbing Utama**

  
Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp. Kep. MB  
NIP.198509292010122006

**Pembimbing Pendamping**

  
Dr. Ibnu Rusdi, S. Kp., M. Kes  
NIP.197011232003121002

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS UMBAN SARI

Telah Diuji

Pada Tanggal 3 Juni 2025

Tim Penguji

**Ketua Penguji**

Ns. Yoza Misra, M.Kep., Sp. Kep. MB  
NIDN. 4029098501

(.....)

**Anggota Penguji**

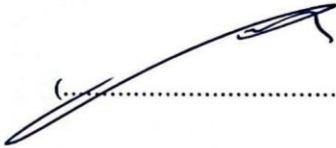
**Penguji Anggota I**

Ns. Wiwick Delvira, M.Kep  
NIDN. 4008107401

(.....)

**Penguji Anggota II**

Ns. Ardenny, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 4004087801

(.....)

**Mengetahui,**

Ketua  
Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Riau

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

Ketua  
Prodi DIII Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Riau

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Rully Hevrialni, S.ST., Bdn., M.keb., MH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MH selaku Ketua Jurusan Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
4. Ibu Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp, Kep MB selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah hingga dapat menyelesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah hingga dapat menyelesaikan dengan baik.

6. Kepada Dosen Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan ilmunya kepada Penulis.
7. Teristimewa kepada Papa dan Mama selaku orangtua yang selalu memberikan dukungan berupa material, moral dan selalu mendoakan penulis hingga bisa sampai di tahap ini serta Dhani dan Alghazali selaku adik penulis yang selalu memberikan support terbaiknya untuk menyemangati penulis.
8. Kepada teman – teman TIMBBAK yaitu, Intan, Mutiara, Bila, Bima, Abid, Khatam selaku sahabat yang ada saat susah maupun senang, selalu bersama-sama melewati rintangan menjadi mahasiswa keperawatan dan sudah memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan studi kasus ini.
9. Dan seluruh teman – teman seperjuangan Angkatan 2022 Poltekkes Kemenkes Riau.

Pekanbaru, 26 Februari 2025

Penulis



## DAFTAR ISI

|                                          |             |
|------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL DEPAN .....</b>        | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>         | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>        | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b> | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>          | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>          | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>               | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                 | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>             | <b>xi</b>   |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>           | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                 | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                | 5           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....              | 5           |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                  | 5           |
| 1.3.2 Tujuan Khuss .....                 | 5           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....             | 5           |
| 1.4.1 Subjek.....                        | 5           |
| 1.4.2 Institusi Pendidikan.....          | 6           |
| 1.4.3 Penulis.....                       | 6           |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>      | <b>7</b>    |
| 2.1 Konsep Hipertensi.....               | 7           |
| 2.1.1 Definisi.....                      | 7           |
| 2.1.2 Klasifikasi .....                  | 8           |
| 2.1.3 Etiologi.....                      | 8           |
| 2.1.4 Manifestasi Klinis .....           | 12          |
| 2.1.5 Patofisiologi .....                | 13          |
| 2.1.6 Komplikasi .....                   | 14          |
| 2.1.7 Penatalaksanaan Medis .....        | 15          |
| 2.2 Konsep Terapi Relaksasi Benson.....  | 16          |
| 2.2.1 Definisi.....                      | 16          |

|                                                    |                                        |           |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|
| 2.2.2                                              | Mekanisme Kerja Relaksasi Benson ..... | 16        |
| 2.2.3                                              | Manfaat .....                          | 17        |
| 2.2.4                                              | Indikasi.....                          | 18        |
| 2.2.5                                              | Kontraindikasi.....                    | 18        |
| 2.2.6                                              | Standar Prosedur Operasional .....     | 18        |
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>                |                                        | <b>20</b> |
| 3.1                                                | Rancangan Penelitian.....              | 20        |
| 3.2                                                | Subjek Penelitian.....                 | 20        |
| 3.2.1                                              | Kriteria Inklusi .....                 | 20        |
| 3.2.2                                              | Kriteria Ekslusi.....                  | 21        |
| 3.3                                                | Fokus Studi.....                       | 21        |
| 3.4                                                | Defenisi Operasional.....              | 21        |
| 3.5                                                | Instrumen Penelitian.....              | 22        |
| 3.6                                                | Tempat dan Waktu Penelitian .....      | 22        |
| 3.7                                                | Pengumpulan Data .....                 | 22        |
| 3.8                                                | Penyajian Data .....                   | 23        |
| 3.9                                                | Etika Penelitian .....                 | 23        |
| <b>BAB 4 HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....</b> |                                        | <b>24</b> |
| 4.1                                                | Hasil Studi Kasus .....                | 24        |
| 4.1.1                                              | Gambaran Lokasi Studi Kasus .....      | 24        |
| 4.1.2                                              | Gambaran Subjek Studi Kasus.....       | 24        |
| 4.1.3                                              | Pemaparan Fokus Studi Kasus .....      | 26        |
| 4.2                                                | Pembahasan.....                        | 29        |
| 4.3                                                | Keterbatasan Studi Kasus.....          | 30        |
| <b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>             |                                        | <b>31</b> |
| 5.1                                                | Kesimpulan .....                       | 31        |
| 5.2                                                | Saran.....                             | 31        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        |                                        | <b>33</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               |                                        | <b>36</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                   | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....                                                                             | 1       |
| Tabel 4.1 Hasil pengukuran tekanan darah sebelum (pre) terapi relaksasi benson<br>pada subjek 1 dan subjek 2..... | 26      |
| Tabel 4.2 Hasil pengukuran tekanan darah setelah (pos) terapi relaksasi benson<br>pada subjek 1 dan subjek 2..... | 27      |
| Tabel 4.3 Hasil perubahan tekanan darah sebelum (pre) dan setelah (pos) pada<br>subjek 1 dan subjek 2 .....       | 28      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                         | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah .....            | 36      |
| Lampiran 2 Formulir Kesiediaan Pembimbing 1 .....                       | 37      |
| Lampiran 3 Formulir Kesiediaan Pembimbing 2 .....                       | 38      |
| Lampiran 4 Surat Izin Pra Penelitian .....                              | 39      |
| Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan .....             | 40      |
| Lampiran 6 Surat Keterangan Survey Data Hipertensi Kota Pekanbaru ..... | 41      |
| Lampiran 7 Standar Prosedur Operasional .....                           | 42      |
| Lampiran 8 Persetujuan Responden ( <i>Informed Consent</i> ) .....      | 48      |
| Lampiran 9 Lembar Observasi.....                                        | 50      |
| Lampiran 10 Lembar Konsultasi KTI Pembimbing 1.....                     | 51      |
| Lampiran 11 Lembar Konsultasi KTI Pembimbing 2.....                     | 55      |
| Lampiran 12 Lembar Revisi Penguji 1 .....                               | 57      |
| Lampiran 13 Lembar Revisi Penguji 2 .....                               | 59      |
| Lampiran 14 Lembar Persetujuan Proposal Karya Tulis Ilmiah.....         | 61      |
| Lampiran 15 Halaman Pengesahan Proposal Karya Tulis Ilmiah.....         | 62      |
| Lampiran 16 Form Permohonan Pengajuan Kaji Etik .....                   | 63      |
| Lampiran 17 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik.....                       | 64      |
| Lampiran 18 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....            | 65      |
| Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian.....                                 | 66      |