

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BENSON* UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS GAMPING II**



**FUJI AYU LESTARI**

**P07120122001**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2025**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BENSON* UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS GAMPING II**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



**FUJI AYU LESTARI**

**P07120122001**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *BENSON* UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS GAMPING II

*APPLICATION OF THE BENSON RELAXATION TECHNIQUE TO  
LOWERING BLOOD PRESSURE IN PEOPLE WITH  
HYPERTENSION IN THE REGION WORK OF  
THE GAMPING II HEALTH CENTER*

Disusun oleh:

FUJI AYU LESTARI

P07120122001

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

19.. Agustus 2025

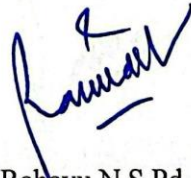
Menyetujui

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB  
NIP. 196807031990032002



Ns. Sapta Rahayu N,S.Pd.,Skep.,M.Kep  
NIP. 196711061991012001

Yogyakarta, 2025  
Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BENSON* UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS GAMPING II**

Disusun oleh

**FUJI AYU LESTARI**

**P07120122001**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal:

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
Rosa Delima Ekwantini, S.Kp., M.Kes  
NIP. 196701011988122001

()

Anggota,  
Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB  
NIP. 196807031990032002

()

Anggota,  
Ns. Sapta Rahayu N, S.Pd., S.Kep., M.Kep  
NIP. 196711061991012001

()

Yogyakarta, 2025

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Fuji Ayu Lestari

NIM : P07120122001

Tanda Tangan :

  
Fuji Ayu Lestari

Tanggal : 20 Agustus 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Fuji Ayu Lestari

NIM : P07120122001

Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BENSON* UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS GAMPING II**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database). Merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di:  
Pada Tanggal:



(Fuji Ayu Lestari)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya tulis ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberi kesempatan penulis menempuh pendidikan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberi kesempatan penulis menempuh pendidikan Diploma III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Ns. Harmilah, S.Pd., M.Kep., Sp.MB selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, kritik, dan saran dalam penyusunan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ns. Sapta Rahayu N,S.Pd.,S.Kp.,M.Kep selaku Pembimbing pendamping yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, kritik, dan saran dalam penyusunan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Rosa Delima Ekwantini, S.Kp., M.Kes selaku dewan penguji.
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, serta restu, terutama untuk ibuku tercinta, terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tak ternilai harganya.

8. Sahabat yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Muhammad Dzilal Fadhil Lail yang selalu menjadi penyemangat dan tempat berbagi keluh kesah bagi penulis dalam mengerjakan tugas akhir ini hingga selesai.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Penulis

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup .....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Dasar Penyakit.....	10
B. Konsep Terapi Relaksasi Benson .....	16
C. Konsep Asuhan Keperawatan Teoritis Pada Pasien Hipertensi .....	20
D. Kerangka Teori` .....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Desain Studi Kasus.....	25
B. Subjek Studi Kasus.....	25
C. Fokus Studi.....	26
D. Definisi Operasional Fokus Studi.....	26
E. Instrumen Studi Kasus.....	27
F. Metode Pengumpulan Data .....	28
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus .....	32
H. Analisis Data dan Penyajian Data .....	32
I. Etika Penelitian Studi Kasus .....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	35
A. Hasil Studi Kasus .....	35
B. Pembahasan .....	53
C. Keterbatasan Studi Kasus .....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN.....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC.....	14
Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan.....	21
Tabel 4.1 Analisa Data Ny. I.....	38
Tabel 4.2 Perencanaan Keperawatan Ny. I.....	39
Tabel 4.3 Implementasi Keperawatan Ny. I.....	40
Tabel 4.4 Evaluasi Keperawatan Ny. I.....	41
Tabel 4.5 Analisa Data Ny.S.....	46
Tabel 4.6 Perencanaan Keperawatan Ny. S.....	45
Tabel 4.7 Implementasi Keperawatan Ny. S.....	47
Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan Ny. S.....	48
Tabel 4.9 Hasil Observasi Tekanan Darah.....	54

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	25
---------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Anggaran Penelitian .....	59
Lampiran 2. Leaflet Terapi Relaksasi Benson .....	60
Lampiran 3. Leaflet Hipertensi .....	61
Lampiran 4. Jadwal studi kasus .....	61
Lampiran 5. Lembar Penjelasan Penelitian Responden I .....	62
Lampiran 6. Lembar Penjelasan Penelitian Responden II .....	64
Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden II.....	66
Lampiran 8. Lembar Informed Consent Respoden I.....	67
Lampiran 9. Lembar Informed Consent Responden II .....	68
Lampiran 10. Lampiran Pengkajian Keperawatan Ny.I .....	69
Lampiran 11. Lembar Observasi Tenakanan Darah .....	74
Lampiran 12. Lembar Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Benson ..	75
Lampiran 13. Lembar Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Puskesmas.	76
Lampiran 14. Lembar Ijin Penelitan .....	77
Lampiran 15. Lembar Kelayakan Etik .....	78
Lampiran 16. Lembar Riwayat Bimbingan pembimbing I.....	79
Lampiran 17. Lembar Riwayat Bimbingan pembimbing II.....	80