

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH PASIEN HIPERTENSI DI TZU CHI HOSPITALS
JAKARTA



EKA MULYATI

NPM 202554093

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA
2025

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI TZU CHI HOSPITALS
JAKARTA



EKA MULYATI

NPM 202554093

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PASIEH HIPERTENSI DI TZU CHI HOSPITALS
JAKARTA**

Disusun Oleh :

Eka Mulyati

NPM 202554093

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah Diperiksa, Disetujui dan dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Karya Ilmiah Akhir Ners Stikes Panti rapih Yogyakarta

Yogyakarta, 19 februari 2026

Pembimbing



(Dr Theresia Titin Marlina, Ns..M.Kep)

NIK 200110005

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PASIHEN HIPERTENSI DI TZU CHI HOSPITALS**

JAKARTA

Disusun Oleh :

Eka Mulyati

NPM 202554093

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Karya Ilmiah Akhir Ners Stikes Pantirapih Yogyakarta

Pada Tanggal 12 Februari 2026

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pantirapih Yogyakarta



(Dr Theresia Titin Marlina, Ns.,M.Kep)

NIK 200110005

Penguji :
Ketua : Th. Tatik Pujiastuti., Ns., M. Kep. PhD
Anggota : Dr Theresia Titin Marlina, Ns.,M.Kep

Two handwritten signatures in blue ink, one above the other, corresponding to the examiners listed.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpah segala berkat, rahmat serta kesehatan, kekuatan serta kesabaran sehingga penulis dapat menyusun laporan penerapan yang berjudul “Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Tzu Chi Hospitals”. Laporan penerapan ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
2. Ibu Dr Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah membimbing dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
3. Seluruh teman-teman sejawat di Generald Ward Tzu Chi Hospitals yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam proses penerapan *evidence based nursing* sehingga dapat menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
4. Keluarga dan teman teman yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
5. Seluruh teman-teman mahasiswa program RPL STIKes Panti Rapih Angkatan 2025/2026 yang saling mendukung dan memberikan semangat.
6. Semua pihak yang terkait dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka saran demi kemajuan penerapan selanjutnya. Semoga laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Penulis

INTISARI

Nama : Eka Mulyati
NPM : 202554093
Judul : Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan
Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Tzu Chi Hospitals
Jakarta
Tanggal Ujian : Februari 2026
Pembimbing : Dr Theresia Titin Marlina, Ns.,M.Kep
Jumlah Pustaka : 40 pustaka (2018-20225)
Jumlah Halaman : xi, 46 halaman, tabel, skema, lampiran

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi secara global dan di Indonesia, dapat menyebabkan kerusakan pada organ vital pasien jika tidak ditangani secara optimal. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif adalah relaksasi Benson, yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan relaksasi otot, dan memperbaiki kondisi psikologis pasien, sehingga berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis penerapan relaksasi Benson pada pasien hipertensi di Tzu Chi Hospitals Jakarta. Subjek studi terdiri dari dua pasien dewasa dengan hipertensi yang dirawat di General Ward. Intervensi diberikan satu kali sehari selama 10 menit selama dua hari berturut-turut, menggunakan SOP relaksasi Benson dan dibantu alat pemutar video. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil studi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua pasien serta respon positif berupa kondisi lebih rileks dan tenang. Temuan ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan hipertensi, serta dapat membantu mencegah komplikasi pada organ vital yang terpengaruh. Perawat dianjurkan menerapkan intervensi ini secara rutin sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik untuk pasien hipertensi.

Kata Kunci : hipertensi, Relaksasi Benson, tekanan darah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan studi kasus.....	4
1.3.1. Tujuan umum.....	4
1.3.2. Tujuan khusus.....	4
1.4. Manfaat studi kasus.....	5
1.4.1. Bagi Institusi STIKes Panti Rapih Yogyakarta.	5
1.4.2. Bagi Pelayanan Kesehatan di Tzu Chi Hospitals.	5
1.4.3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsep Hipertensi	6
2.1.1. Definisi.	6
2.1.2. Etiologi	7
2.1.3. Patofisiologi.....	8
2.1.4. Manifestasi Klinis.....	8
2.1.5. Pathway.....	10
2.1.6. Komplikasi.....	11
2.1.7. Penatalaksanaan.....	11

2.2. Konsep Relaksasi Benson.....	13
2.2.1. Definisi.	13
2.2.2. Manfaat	13
2.2.3. Mekanisme.....	13
2.2.4. Kontraindikasi.....	14
2.3. Analisa Jurnal dengan PICO.....	15
BAB 3 METODE STUDI KASUS	22
3.1. Rencana Studi Kasus.....	22
3.2. Subyek dalam Studi Kasus	22
3.3. Tempat dan waktu Studi Kasus	23
3.4. Instrument Studi Kasus	23
3.5. Metode Pengumpulan Data	26
3.6. Etika penerapan Evidence Based Nursing	26
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1.1. Gambaran Umum Kasus.....	28
4.1.2. Gambaran penerapan tindakan terapi relaksasi benson.	31
4.1.3. Hasil penerapan tindakan terapi relaksasi benson.	37
4.1.4. Pembahasan studi kasus.....	38
4.2. Keterbatasan Penerapan.....	43
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1. SIMPULAN.....	45
5.2. SARAN.	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan JNC VIII 014

Tabel 2.2. Tabel Analisa Jurnal dengan PICO

Tabel 3.1. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Benson

Tabel 4.1. Tabel Gambaran Umum Khusus

Tabel 4.2. Tabel Hasil pengkajian keperawatan

Tabel 4.3. Tabel Hasil implementasi tindakan Relaksasi Benson

Tabel 4.4. Tabel Pengukuran Tekanan darah Pre dan Post

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1. Pathway Hipertensi

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Benson

Lampiran 3. Lembar konsultasi kian

Lampiran 4. Lembar masukkan penguji