



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**STUDI KASUS : ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN TERAPI
RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI**

KARYA ILMIAH AKHIR

OLEH :

Desi Ratna Ayu, S.Kep

04064882427001

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**STUDI KASUS : ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN TERAPI
RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI**

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Ners

OLEH :

Desi Ratna Ayu, S.Kep

04064882427001

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi Ratna Ayu

NIM : 04064882427001

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Mei 2025



Desi Ratna Ayu, S.Kep

NIM. 04064882427001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR

NAMA : DESI RATNA AYU

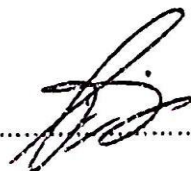
NIM : 04064882427001

**JUDUL : STUDI KASUS : ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK
DENGAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG
MENDERITA HIPERTENSI**

PEMBIMBING

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep.

NIP. 198901272018032001

(.....)

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Profesi Ners

Ketua Bagian Keperawatan


Hikayati, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 197602202002122001


Dhona Andhini, S.Kep., Ners., M.Kep.

NIP. 198306082008122002

LEMBAR PENGESAHAN KARYA ILMIAH AKHIR

NAMA : DESI RATNA AYU
NIM : 04064882427001
**JUDUL : STUDI KASUS : ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK
DENGAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG
MENDERITA HIPERTENSI**

Laporan Karya Ilmiah Akhir ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Laporan Karya Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

Indralaya, Mei 2025

PEMBIMBING

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 198901272018032001

(.....)

PENGUJI I

Jaji, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 197605142009121001

(.....)

PENGUJI II

Sukmah Fitriani, S.Kep., M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom.
NIP. 198802282023212041

(.....)

Mengetahui,


Ketua Bagian Keperawatan

Hikayati, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Profesi Ners


Dhona Andhini, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 198306082008122002

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**Karya Ilmiah Akhir, Mei 2025
Desi Ratna Ayu, S.Kep.**

**Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Terapi Relaksasi Benson
Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi**

xvii+ 81 halaman + 7 tabel + 1 skema + 9 lampiran

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit yang umum terjadi pada lansia dan lebih rentan mengalami komplikasi yang dapat menurunkan kualitas kesehatan. Salah satu tanda dan gejala yang dialami berupa nyeri tengkuk dan nyeri kepala karena peningkatan tekanan darah. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dibagi menjadi dua meliputi farmakologi dan terapi nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi benson. **Tujuan:** Untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan hipertensi serta memberikan informasi mengenai terapi non-farmakologis terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. **Metode:** Metode yang digunakan adalah studi kasus asuhan keperawatan pada tiga klien kelolaan yaitu tiga lansia dengan hipertensi. **Hasil:** Setelah dilakukan asuhan keperawatan dan terapi relaksasi benson selama 3 hari pada ketiga klien kelolaan terjadi penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi benson dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: Benson, Hipertensi, Lansia

Daftar Pustaka: 63 (2015-2024)

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Profesi Ners Pembimbing



**Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198306082008122002**



**Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198901272018032001**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
STUDY PROGRAM OF NURSING PROFESSION**

**Final Scientific Paper, May 2025
Desi Ratna Ayu, S.Kep.**

**Case Study: Gerontic Nursing Care With Benson Relaxation Therapy Towards Lowering
Blood Pressure in Elderly People Suffering from Hypertension**

xvii+ 81 pages + 7 tables + 1 scheme + 9 attachments

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a common disease that occur in the elderly people and is more susceptible to complications that can reduce the quality of health. One of the signs and symptoms experienced is neck pain and headache due to increased blood pressure. Management of hypertension in the elderly is divided into two, including pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies that can be done is Benson relaxation therapy. **Objective:** To provide an overview of geriatric nursing care for the elderly with hypertension and to provide information about non-pharmacological therapy Benson relaxation therapy toward reduce blood pressure in the elderly with hypertension. **Methods:** The method used a case study of nursing care in three managed clients are three elderly with hypertension. **Results:** After nursing care and Benson relaxation therapy for 3 days to the three managed clients, there was a decrease in blood pressure. **Conclusion:** Benson relaxation therapy can be an alternative non-pharmacological therapy in reducing high blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: Benson, Hypertension, Elderly

Bibliography: 63 (2015-2024)

Acknowledged by,

Coordinator of Nursing Profession Study Program

Advisor



**Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198306082008122002**



**Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198901272018032001**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmat-Nya yang membuat penulis dapat menyelesaikan mata kuliah Karya Ilmiah Akhir “Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi”. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW hingga akhir zaman. Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
2. Ibu Dhona Andhini, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku koordinator Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku pembimbing mata kuliah Karya Ilmiah Akhir yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, saran, serta dukungan
4. Bapak Jaji, S.Kep., Ners., M.Kep., dan Ibu Ns. Sukmah Fitriani, M.Kep., Sp. Kep. Kom selaku dosen penguji mata kuliah Karya Ilmiah Akhir yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan kepada penulis
5. Ibu Ns. Jum Natosba, M.Kep., Sp. Kep. Mat., selaku koordinator mata kuliah Karya Ilmiah Akhir
6. Kepala Panti, petugas, dan seluruh lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita

Indralaya yang telah memberikan kesediaannya dalam bentuk bantuan dan kemudahan dalam pemberian intervensi yang penulis telah lakukan

7. Seluruh jajaran dosen, staff tata usaha, dan rekan-rekan keluarga besar Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini
8. Kedua orang tua, adik, keluarga, dan teman-teman yang telah memberikan doa, semangat, dan dukungan demi terselesaikannya Karya Ilmiah Akhir ini

Penulis menyadari dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisannya. Semoga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dibalas dengan keberkahan oleh Allah SWT. Semoga karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat. Aamiin.

Indralaya, Mei 2025



Desi Ratna Ayu

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama : Desi Ratna Ayu
Tempat Tanggal Lahir : Palembang, 20 April 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Kebun Bunga Lorong Keluarga RT 14 RW 04 No.
1486, KM. 9 Palembang 30152
Email : desirtyuu@gmail.com
Nama Ayah : Supriyanto
Nama Ibu : Susilawati (Almh)
Jumlah Saudara : 1 (satu)

B. Riwayat Pendidikan

1. TK : TK Aisyiyah 19 Palembang
2. SD : SD Muhammadiyah 18 Palembang
3. SMP : SMP Negeri 40 Palembang
4. SMA : SMA Negeri 13 Palembang
5. Institusi : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya (2020-2024)
Program Profesi Ners Bagian Keperawatan Fakultas
Kedokteran Universitas Sriwijaya (2024 – 2025)

C. Riwayat Organisasi

OSIS SMPN 40 PALEMBANG

PUTRA PUTRI SMPN 40 PALEMBANG

KIR SMAN 13 PALEMBANG

BEM FK UNSRI

DAFTAR ISI

COVER.....	i-ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN KARYA ILMIAH AKHIR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii-ix
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	x
DAFTAR ISI.....	xi-xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1-4
B. Tujuan Penulisan	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4-5
C. Manfaat Penulisan.....	5
1. Bagi Lansia Penderita Hipertensi.....	5
2. Bagi Mahasiswa Keperawatan.....	5
3. Bagi Profesi Keperawatan	5
4. Bagi Institusi Pendidikan.....	6
D. Metode Penulisan.....	6
BAB II TINJAUAN TEORI.....	7
A. Konsep Lanjut Usia	7
1. Definisi	7
2. Klasifikasi.....	7-8
3. Karakteristik	8-9

4. Tipe-Tipe Lansia.....	9-10
5. Tugas Perkembangan Lansia.....	10
6. Perubahan pada Lansia.....	10-15
7. Masalah-Masalah yang Muncul pada Lansia	15-16
B. Konsep Hipertensi.....	16
1. Pengertian.....	16-17
2. Klasifikasi.....	17-18
3. Patofisiologi.....	18
4. WOC Hipertensi	19-21
5. Faktor Risiko	22
6. Tanda dan Gejala	22
7. Komplikasi	23
8. Penatalaksanaan.....	23-24
C. Konsep Terapi Relaksasi Benson	24
1. Sejarah Terapi Relaksasi Benson	24-25
2. Pengertian Terapi Relaksasi Benson.....	25
3. Elemen Dasar Terapi Relaksasi Benson	25
4. Manfaat Terapi Relaksasi Benson	26
5. Pendukung Terapi Relaksasi Benson.....	26
6. Prosedur Terapi Relaksasi Benson	26-28
D. Konsep Dasar Keperawatan Gerontik.....	28
1. Definisi Keperawatan Gerontik	28
2. Fokus Keperawatan Gerontik	28-29
3. Tujuan Keperawatan Gerontik	29
4. Fungsi Perawat Gerontik.....	29-30
E. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Gerontik	30
1. Pengkajian Keperawatan.....	30-39
2. Diagnosis Keperawatan.....	39-40
3. Intervensi Keperawatan.....	40
4. Evaluasi Keperawatan.....	40-41
F. Penelitian Terkait.....	42-48

BAB III ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI	49
A. Gambaran Hasil Pengkajian Keperawatan.....	49-52
B. Gambaran Hasil Diagnosis Keperawatan.....	52-54
C. Gambaran Hasil Intervensi dan Implementasi Keperawatan	54-59
D. Gambaran Hasil Evaluasi Keperawatan.....	58-65
BAB IV PEMBAHASAN	66
A. Pembahasan Berdasarkan Teori dan Hasil Penelitian Terkait Aplikasi Jurnal.....	66-75
B. Implikasi Keperawatan	75
1. Prevensi Primer.....	75
2. Prevensi Sekunder	75-76
3. Prevensi Tersier	76
C. Dukungan dan Hambatan Selama Profesi.....	76
1. Dukungan	76-77
2. Hambatan	77
BAB V PENUTUP	78
A. Kesimpulan.....	78-79
B. Saran	79
1. Bagi Mahasiswa Profesi Keperawatan.....	79
2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan	79
3. Bagi Masyarakat	79-80
DAFTAR PUSTAKA	81-86
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	18
Tabel 2.2 Penelitian Terkait	42-48
Tabel 3.1 Diagnosis Keperawatan Pada Klien.....	52
Tabel 3.2 Hasil Observasi Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson	64
Tabel 3.3 Hasil Observasi Intensitas Nyeri Tengkuk Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson	65
Tabel 4.1 Hasil Observasi Intensitas Nyeri Tengkuk Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson	69-70
Tabel 4.2 Hasil Observasi Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson	72-73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Dokumentasi	221-232
------------------------------	---------

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 WOC Hipertensi.....	19-21
-------------------------------	-------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Manuskrip Studi Kasus

Lampiran 2. Asuhan Keperawatan Kasus 1

Lampiran 3. Asuhan Keperawatan Kasus 2

Lampiran 4. Asuhan Keperawatan Kasus 3

Lampiran 5. Dokumentasi

Lampiran 6. SOP Terapi Relaksasi Benson

Lampiran 7. Jurnal Terkait Aplikasi Intervensi

Lampiran 8. Lembar Konsultasi

Lampiran 9. Hasil Uji Plagiarisme

.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas (Khotimah & Prajayanti, 2024). Pada tahap ini, lanjut usia akan mengalami beragam tantangan yang rumit, mencakup aspek kesehatan maupun kesejahteraan secara keseluruhan (Tiffanidhani & Mulyaningsih, 2024). Lansia tergolong kelompok atau populasi yang berisiko (*population at risk*) dalam jumlahnya terus meningkat setiap tahun. Penduduk lansia akan mengalami peningkatan signifikan hingga tahun 2050, dari sekitar 600 juta menjadi 2 miliar jiwa, dengan Asia sebagai kawasan yang mengalami perkembangan tertinggi serta dalam kurun waktu 25 tahun mendatang, populasi lansia diprediksi meningkat sekitar 82% (M & Erwanti, 2018). Jumlah penduduk lansia di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 9,84% atau sekitar 860.682 orang dari total penduduk di Provinsi Sumatera Selatan (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2024).

Lanjut usia mengalami penurunan fisik dan mental karena proses alami penuaan. Kondisi tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi seiring waktu, dan ini dapat menyebabkan kerusakan metabolik dan struktural pada organ, yang pada gilirannya dapat memicu penyakit degeneratif. Kondisi kesehatan menjadi perhatian utama bagi lansia. Penyakit yang paling umum dialami oleh lansia dan rentan mengalami komplikasi adalah hipertensi (Khotimah & Prajayanti, 2024; Hartiningsih *et al.*, 2023).

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik yang disertai dengan penurunan tekanan darah diastolik, akibat perubahan pada struktur pembuluh darah utama yang menyebabkan berkurangnya elastisitas dan meningkatnya kekakuan (Pratama, 2023). Hipertensi dikenal sebagai pembunuh diam-diam (*silent killer*) karena penderitanya sering tidak menyadari keberadaan penyakit ini, sehingga diperlukan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui kondisi kesehatannya (Tiffanidhani & Mulyaningsih, 2024).

Data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menyatakan jumlah penderita hipertensi pada kelompok lansia di Indonesia tahun 2023 sebesar 11,8% pada kelompok usia 45-54 tahun, 18,7% pada usia 55-64 tahun, 23,8% pada usia 65-74 tahun, dan 26,1% pada usia 75 tahun ke atas. Jumlah tersebut merupakan persentase yang terdiagnosis oleh dokter dari total penduduk di Indonesia (BKPK, 2023). Jumlah kasus penderita hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan terus meningkat sejak tiga tahun terakhir dan bertambah menjadi 1.951.068 orang di tahun 2023 (BPS Sumatera Selatan, 2024).

Peningkatan jumlah penderita hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor risiko dapat dikendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan. Faktor risiko hipertensi yang masih dapat dikendalikan meliputi konsumsi natrium, asupan kalium, kalsium, dan magnesium yang rendah, kelebihan berat badan, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, serta resistensi insulin. Sementara itu, faktor-faktor yang tidak bisa dikendalikan yaitu genetik, ras, riwayat keluarga, dan usia (Yulendasari & Djamaludin, 2021).

Hipertensi menyebabkan tingginya angka kematian secara global akibat berbagai komplikasi yang menyertainya. Apabila tidak ditangani dalam jangka panjang, kondisi ini dapat merusak arteri serta organ-organ yang dialiri darah oleh arteri tersebut. Beberapa komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi antara lain gagal jantung dan penyakit jantung koroner, yang keduanya dapat memperbesar kemungkinan terjadinya stroke. Tanda dan gejala yang sering dirasakan penderita hipertensi yaitu kelelahan dan sakit kepala. Dalam kasus hipertensi berat, penderita akan mengalami pusing atau sakit kepala, sesak napas, kelemahan, gelisah, mual hingga muntah, kelelahan, penurunan kesadaran, wajah memerah, dan pegal di bagian tengkuk (Basuni 2023).

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dibagi menjadi dua meliputi farmakologi dan terapi nonfarmakologis. Adapun terapi farmakologi dilakukan melalui pemberian obat antihipertensi, yang mencakup diuretik, vasodilator, penyekat saluran kalsium, dan *beta-blocker* (penyekat *beta-adrenergik*) (Margiyatia & Putri, 2023). Penanganan hipertensi secara nonfarmakologis dilakukan dengan gaya hidup

sehat dan baik, seperti rutin berolahraga, memperbaiki pola makan, serta menjalani terapi relaksasi yang membantu menstabilkan tekanan darah melalui mekanisme kerja sistem saraf parasimpatis dan saraf simpatis (Khotimah & Prajayanti, 2024). Terapi nonfarmakologis mencakup berbagai metode seperti relaksasi napas dalam, terapi musik, terapi berbasis keagamaan, terapi relaksasi benson, dan relaksasi progresif (Laely & Wirotomo, 2022). Salah satu jenis relaksasi yang dapat digunakan untuk penderita hipertensi adalah terapi relaksasi benson. Salah satu relaksasi yang dapat digunakan oleh penderita hipertensi adalah terapi relaksasi benson (Margiyatia & Putri, 2023).

Terapi relaksasi benson adalah pilihan tepat untuk lansia dikarenakan terapi relaksasi benson adalah salah satu metode relaksasi yang praktis dan efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Terapi ini mudah untuk dilakukan sehingga memungkinkan pasien dan keluarga untuk melaksanakannya secara mandiri di luar fasilitas medis. Terapi ini memiliki keunggulan berupa tidak menggunakan alat, pelaksanaannya mudah, dan tidak menimbulkan efek samping jika dibandingkan dengan terapi lainnya (Tiffanidhani & Mulyaningsih, 2024). Terapi relaksasi benson adalah metode relaksasi yang dikembangkan oleh Herbert Benson, seorang peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard, yang meneliti manfaat doa dan meditasi terhadap kesehatan. Terapi ini tergolong sederhana, mudah diterapkan, serta tidak membutuhkan biaya besar. Terapi relaksasi benson mengombinasikan teknik pemicu respons relaksasi dengan unsur keyakinan atau kepercayaan individu (*faith factor*). Terapi ini menitikberatkan pada pengulangan suatu ungkapan secara ritmis dan teratur, disertai dengan sikap penuh kepasrahan. Ungkapan yang diucapkan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata lain yang memberikan efek menenangkan bagi individu yang menjalankannya. (Atmojo, Putra, Astriani, Dewi, & Bintoro, 2019).

Terapi benson merupakan terapi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi. Hasil penelitian Buana *et al* (2021) menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden baik tekanan darah sistolik maupun diastolik. Pada responden 1, tekanan darah menurun 146/95 mmHg menjadi 138/90 mmHg.

Sementara itu, pada responden 2, tekanan darah menurun dari 146/95 mmHg menjadi 136/88 mmHg. Begitu pula dengan hasil penelitian Zainaro *et al* (2022) menunjukkan hasil penerapan relaksasi benson terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi *grade* II, yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi benson tekanan darah pasien 170/100 mmHg dan turun menjadi 165/90 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi benson.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya pada 26 Februari 2025 menunjukkan bahwa terdapat jumlah lansia sebanyak 80 orang. Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh penulis, didapatkan sebanyak 70 orang lansia menderita penyakit hipertensi sedangkan 10 orang lainnya memiliki penyakit seperti asam urat, asma, stroke, penyakit pada kulit, dan lain sebagainya. Dengan banyaknya jumlah lansia yang menderita hipertensi, sehingga diperlukannya memperkenalkan serta mengajarkan salah satu terapi nonfarmakologis yaitu terapi relaksasi benson sebagai terapi sederhana dan murah untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan analisis jurnal dan studi kasus mengenai “Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi”.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan karya ilmiah ini adalah untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan hipertensi serta memberikan informasi mengenai terapi nonfarmakologis terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penulisan karya ilmiah ini diantaranya:

- a. Memaparkan hasil pengkajian asuhan keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya

- b. Memaparkan diagnosis asuhan keperawatan gerontik yang muncul pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya
- c. Memaparkan intervensi asuhan keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya
- d. Memaparkan implementasi asuhan keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya
- e. Memaparkan hasil evaluasi asuhan keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya
- f. Memaparkan hasil telaah *evidence based* mengenai terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Dapat dijadikan terapi alternatif dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan menambah wawasan dan pemahaman mahasiswa keperawatan mengenai konsep penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi dengan pemberian relaksasi benson, sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan yang tepat dan komprehensif. Serta diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman konsep dan praktik yang berkaitan dengan praktik keperawatan, khususnya bagi kelompok lanjut usia dengan tekanan darah tinggi, sehingga dapat memberikan pelayanan yang berkualitas dan komprehensif.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dijadikan salah satu referensi literasi dan informasi teoritis untuk profesi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, referensi dalam pengembangan kurikulum, penelitian lanjutan, maupun pengabdian masyarakat untuk pembelajaran keperawatan komunitas.

D. Metode Penulisan

Karya ilmiah ini menggunakan metode studi kasus asuhan keperawatan, pendekatan studi kasus, meliputi:

1. Memilih tiga kasus klien lanjut usia dengan kriteria penderita hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya
2. Analisis teori melalui literatur dan jurnal penelitian yang relevan untuk memahami permasalahan klien dan memberikan asuhan keperawatan yang tepat
3. Menyusun rencana asuhan keperawatan mengacu pada konsep keperawatan yaitu melakukan pengkajian, penegakkan diagnosis, penyusunan intervensi, pemberian implementasi hingga evaluasi keperawatan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Penegakkan diagnosis keperawatan menggunakan panduan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), perencanaan menggunakan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan penetapan tujuan dan kriteria hasil menggunakan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)
5. Melaksanakan asuhan keperawatan yang berfokus pada pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi berdasarkan hasil telaah *evidence based* 10 jurnal penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. (2018). *Penyakit Degeneratif Mencegah Dan Mengatasi Penyakit Degeneratif Dengan Prilaku Dan Pola Hidup Modern Yang Sehat*. Yogyakarta: ARRUIZZ MEDIA
- AHA, (Americal Heart Association). (2017). *Hypertension: The silent killer*.
<https://doi.org/0178-0000-15-104-H01-P>
- Apriliana, T. (2023). *Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Meranjat II*. Universitas Sriwijaya.
- Asharani, P. V., Lai, D., Koh, J., & Subramaniam, M. (2022). Purpose in Life in Older Adults: A Systematic Review on Conceptualization, Measures, and Determinants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19105860>
- BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- BPS Sumatera Selatan. (2024). *Provinsi Sumatera Selatan Dalam Angka Volume 42 2024*. Provinsi Sumatera Selatan: CV. Rafa Cipta Media.
- Badan Pusat Statistik RI. (2022). *Penduduk Lansia*.
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 36–41. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634>
- Damanik, S. M., & Hasian. (2019). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia
- Datak, G. (2015). *Efektifitas Relaksasi Benson untuk Penurunan Nyeri Pada Pasien Pasca Bedah Tur Prostat di RSUD Fatmawati Jakarta*. Skripsi. Universitas Indonesia
- Dafriani. (2019). *Faktor yang Berhubungan Dalam Menangani Hipertensi*. 98, ISBN 978-602-5994-36-4.
- Depkes, RI (2019). *Klasifikasi Lansia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Volume 21, 2024*. Badan Pusat Statistik (BPS).

- Fahrizal, B., Janu, P., & Asri. (2022), Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda Volume 2, Nomor 2*.
- Febrianti, T. (2021). Penerapan Terapi Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: *Jurnal Kesehatan, 10(1), 1–13*.
<https://ojs.hestiwirasriwijaya.ac.id/index.php/JSS/article/view/77>
- Fitriani.(2020). *Tugas Perkembangan Lansia. Diploma thesis*, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Fitriyah, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dr. Soebandi Jember*.
- Hanifah. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Panti Sosial Marguna Jakarta Selatan.
- Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. N. (2021). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan, 13(1), 123-128*.
- Hasnawati. (2021). *Hipertensi*. Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Heriziana. (2017). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. *Jurnal Kesmas Jambi 1(1)*. <https://onlinejournal.unja.ac.id/index.php/jjph/article/download/3689/2715>. 24 April 2018 (20:43).
- Iswahyudi, Astriani Wulandari. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Hipertensi pada Staff Universitas Muhammadiyah Makassar. *Skripsi sarjana*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Kemenkes RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016
- Kholifah.(2016). *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Kholifah, S. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.

- Khotimah, A. Q., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 115-134.
- Kolegium Dokter Indonesia. (2024). Modul Dasar Penguatan Kompetensi Dokter di Tingkat Pelayanan Primer. <https://kdi-idi.or.id/wp-content/uploads/2024/08/8.-HIPERTENSI.pdf>
- Latifah, Meila. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Audio Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Pasca Operasi Odontectomy Dengan General Anestesi Di Rsud Kabupaten Temanggung*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Laely, N. I., & Wirotomo, T. S. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Batang. *University Research Colloquium*, 1261-1266.
- Manurung, S. S., Ritonga, I. L., & Damanik, H. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Margiyati, M., & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di keluarga wilayah binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37-46.
- Muchsin, E., et al. (2023). Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>.
- Mulyani, B., Ayubbana, S., & Immawati. (2024). Implementasi relaksaasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 88–97.
- Ns. Dwi Mulianda, & Ela Lutfiatul Umah. (2021). Penerapan Prosedur Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ayat 1-78 Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rsud Ungaran. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 12–27. <https://doi.org/10.55606/jikki.v1i3.78>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/>

jkft.v4i1.1996

- Prabasari, N. A. (2021). Application of the Role and Function of Nurses in Nursing Care for Elderly With Hypertension in the Community (Phenomenology Study). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(2), 115–126. <https://doi.org/10.36916/jkm.v6i2.145>
- Pratama, D. A. (2023). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. RM Djoelham Binjai. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 240-252.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97.
<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Rusiani, H. (2017). Gambaran Pola Konsumsi Pada Lansia Penderita Hipertensi. Skripsi, April, 1–63. http://eprints.undip.ac.id/56179/1/PROPOSAL_HANNA_RUSIANI.pdf
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T. and Mulyadi (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap SKala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RSUP Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk. III R.W. Mongisidi Teling Manado', *e-Journal Keperawatan*, 5(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/14886>.
- Rokhman, A. (2021). Penurunan Stress Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i1.257>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Sari, M., & Puspita Sari, N. (2022). Implementasi Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nyeri Kronis Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(2), 84–88.
- Sartika. (2017). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai Pstw Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

- Samsugito. (2021). *Modul Relaksasi Benson*. Samarinda: Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman
- Saputra, F. B., Purwono, J., & Pakarti, A. T. (2022). Penerapan terapi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 181-185.
- Siagian, F. D., & Boy, E. (2019). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.107-112>
- Siti, R. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*
- Subekti S.(2018). *Bab V Kesehatan lansia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Subekti S.(2022). *Permasalahan dan Kesehatan lansia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sunaryo., et al. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Tiffanidhani, H., & Mulyaningsih, M. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 391-402.
- TIM POKJA SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI.
- TIM POKJA SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- TIM POKJA SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria Hasil Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Mengenai Kesejahteraan Lanjut Usia
- Undang-Undang No. 4 Tahun 1965 Pasal 1 Tentang Pemberian Bantuan Penghidupan Orang Jompo.
- Wijaya,A.S & Putri Y. (2015). *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa) Teori dan Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika

World Health Organization. (2022). *Global Health and Aging*

World Health Organization. (2021). *Hypertension. World Health Organization*

Wulandari, A., Sari, S.A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*:3(2). ISSN : 2807-3469.

Wulandari, S. N. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Nyeri Sendi Pada Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia (BSLU) Mandalika Mataram. *Jurnal In Prima* (Vol. 6, No. 1, pp. 43-8).

Wulandari Tri & Gilang Abriani Nurul. (2019). Analisis Karakteristik Pasien Hipertensi Rawat Jalan Rsud Karanganyar Tahun 2019. *Analisis Karakteristik Pasien Hipertensi Rawat Jalan Rsud Karanganyar Tahun 2019*, IV(I), 53–54.

Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187-196.

Zainaro, M. A., Hermawan, D., & Martono, J. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(5), 1574-1579.