DAFTAR PUSTAKA

Amari, R. (2023). Keperawatan keluarga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Anwar, A., & Cusmarih. (2022). Manifestasi klinis hipertensi pada pasien dewasa. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 5(2), 112–120.

Awalia, D. S., Alamsyah, A. Z., & Novryanthi, D. (2025). Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 16(01), 61-69.

Buana, D., dkk. (2021). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jurnal Keperawatan, 13(2), 105–113.

Dinas Kesehatan Sumatera Utara. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Dinas Kesehatan Sumatera Utara

Dewi, R. F., Novita, A., & Nina. (2024). Pengetahuan, Dukungan Keluarga, Fasilitas Kesehatan, Sikap terhadap Pemanfaatan Posbindu bagi Penderita Hipertensi. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat.

Emilia, N. L., Sarman, J. N., Beba, N. N., Yanriatuti, I., Matongka, Y. H., & Novita, M. (2022). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Peserta Uji Kompetensi Di Stikes Bala Keselamatan Palu. *An Idea Health Journal*, *2*(03), 111–116. https://doi.org/10.53690/ihj.v2i03.126

Ismiryam, FV (2024). Gambaran Penyebab Perilaku Cenderung Beresiko Mengalami Masalah Kesehatan pada Lansia dengan Diagnosis Kondisi Baru Penyakit Diabetes Melitus. Pro Kesehatan Jurnal Ilmiah Kesehatan , 6 (2), 80-84.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan RI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Kenali Dan Kendalikan Hipertensi, Sebelum Hipertensi Mengendalikan Kita.

Malisa, N. (2025). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Skolastik Keperawatan , 11 (02), 47-52.

Muhbita, NA (2026). Manajemen Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi: Fokus Pada Pemeliharaan Kesehatan Dan Penguatan Koping Keluarga. Jurnal Medis Mejora Awatara ,

Mulyani, B., Ayubbana, S., & Immawati, I. (2024). Implementasi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari. Jurnal Cendikia Muda , 4 (1), 88-97.

Najoan, C., Nurmansyah, M., & Masi, G. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Pengobatan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tombulu. Mapalus Nursing Science Journal.

Novalina, N., Dkk. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 18(1), 22–30.

Oktaviana, E., & Rispawati, B. H. (2023). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1).

Paizer, D., & Sriwijaya, SHW (2023). Penerapan Edukasi Terbimbing Terhadap Tingkat Pengetahuan Anggota Keluarga Yang Mengalami Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Tugu Mulyo. Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang , 12 (4).

Panggabean, M. S. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi. Cermin Dunia Kedokteran, 50(2), 82–91

PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Jakarta: DPP PPNI.

Purwono, P., Dkk. (2020). Faktor Risiko Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 58–67. Malang: Universitas Brawijaya.

Rika Widianita, D. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hiperetnsii. In At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII (Issue I).

Royani, Gugun, & Pasaribu, D. M. S. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi. Jurnal Kesehatan Stikes IMC Bintaro, 5(2), 243–255.

Sampurna, R., Tangkari, M., Nurwinda, N., Yuliani, E., Kunci, K., & Benson, R. (2023). *Multidisciplinary Science* Perbedaan Penerapan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023. *1*(2), 228–239.

Sani, A. W., Suyasa, I. G. P. D., Nuryanto, I. K., & Astawa, I. G. S. (2024). Benson Relaxation Therapy: Impact On Blood Pressure In Hypertensive Older Adults – A Literature Review. *Babali Nursing Research*, *5*(3), 612–622.

Sangadji, F. (2024). Implementasi Dan Evaluasi Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 8(1), 15–22. Medan: Poltekkes Kemenkes Medan

Simahati, AU (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Kruengbarona Jaya. *Jurnal Medika Hutama* , *6* (2 Januari), 4191-4200.

Sukri, S., Palinggi, Y., Taliabo, P., & Lisma, L. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Pencegahan. Jurnal Promotif Preventif

Sulistiyani. (2022). Hipertensi Sebagai Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular. Jurnal Kesehatan, 13(2), 89–97.

Wahyuni, T., Parliani, & Hayati, D. (2021). Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Dilengkapi Riset & Praktik. CV Jejak.

Wilda, LO, & Pujiati, W. (2025). Senam Jantung Sehat Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelompok Lansia Senam Jantung Sehat. Judika (Jurnal Nusantara Medika) , 9 (2), 82-94.

Wijayanti, S. (2023). Pengaruh Edukasi Manajemen Kesehatan Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia.

World Health Organization. Global Report On Hypertension The Race Against A Silent Killer. Geneva: *World Health Organization*; 2023.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Survei Awal

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 29 April 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/744.d/ 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Ners TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun (KIAN) Karya Ilmiah Akhir Ners di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Rosa Natalia Sitorus	P0712062552	Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Penurunan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira R.S. Tarigan, S.Kep, Ns,M.Kes
NIP. 197703162002122001

Lampiran 2 : Surat Balasan Izin Survei Awal

PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN
Jalan Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I Kode Pos – 20353
Pos-el: ptuntungan@gmail.com

Tuntungan, Juli 2026

Nomor : 000.1/ 1543 /PKM-PTPB/-/VII/2026
Lampiran : -
Perihal : Balasan Izin Survey Awal

Kepada Yth :
Poltekkes Kemenkes Medan
di –
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.04.01/F.XXII.11/744.d/2026 tanggal 29 April 2026, Perihal Izin Survey Awal di Puskesmas Tuntungan, Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan ,sebagai berikut :

Nama : Rosa Natalia Sitorus
NIM : P0712062552
Program Studi : Keperawatan
Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga dengan masalah hipertensi dengan penerapan Teknik Relaksasi Benson dalam Penurunan Tekanan darah di UPT Puskesmas Tuntungan kec.Pancur Batu

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan Survey Awal yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Survey Awal membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini hanya berlaku 1 (satu) bulan sejak ditandatangani.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi,atas Kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

PARAF KOORDINASI	
Ka.Sub Bag Tata Usaha	

Plt. Kepala UPT Puskesmas Tuntungan
Kecamatan Pancur Batu

dr. Arfah Dilla Rahmadhani Siregar
Nip. 19940227 202202 2 001

Lampiran 3 : *Ethical Clearance*

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3030/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Rosa Natalia Sitorus, S.Tr.Kep
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Relaksasi Benson Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu"

"Nursing Care for Families with Hypertension Problems Using Benson Relaxation In The UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Juli 2026 sampai dengan tanggal 02 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 02, 2026 until July 02, 2027.

July 02, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 08 Juni 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/954.6/ 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Ners TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun (KIAN) Karya Ilmiah Akhir Ners di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Rosa Natalia Sitorus	P0712062552	Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Penurunan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr.Amita P.S.Tarigan, S.Kep, Ns,M.Kes
NIP. 197703162002122001

Lampiran 5 : Surat Balasan Izin Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN
Jalan Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I Kode Pos – 20353
Pos-el: ptuntungan@gmail.com

Tuntungan, Juli 2026

Nomor : 000.1/1544 /PKM-PTPB/-/VII/2026
Lampiran : -
Perihal : Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth :
Poltekkes Kemenkes Medan
di –
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.04.01/F.XXII.11/554.b/2026 tanggal 08 Juni 2026, Perihal Izin Penelitian di Puskesmas Tuntungan, Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan ,sebagai berikut :

Nama : Rosa Natalia Sitorus
NIM : P0712062552
Program Studi : Keperawatan
Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga dengan masalah hipertensi dengan penerapan Teknik Relaksasi Benson dalam Penurunan Tekanan darah di UPT Puskesmas Tuntungan kec.Pancur Batu

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan Penelitian yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini hanya berlaku 1 (satu) bulan sejak ditandatangani.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi,atas Kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

PARAF KOORDINASI	
Ka.Sub Bag Tata Usaha	

Plt. Kepala UPT Puskesmas Tuntungan
Kecamatan Pancur Batu

dr. Arrah Dilla Rahmadhani Siregar
Nip. 19940227 202202 2 001

Lampiran 6 : Lembar *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN

MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Judul : Asuhan keperawatan keluarga Ny.S dengan masalah hipertensi pada penerapan Teknik relaksasi benson di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

Peneliti : Rosa Natalia Sitorus

NIM : P0712062552

Saya adalah mahasiswa Kemenkes RI Poltekkes Medan Jurusan Keperawatan Profesi Ners akan melakukan asuhan keperawatan tentang "Asuhan keperawatan keluarga Tn.S dengan masalah hipertensi pada penerapan istreching exercise di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu".

Setelah memperoleh penjelasan dari penulis, dengan ini saya memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam karya ilmiah ini. Saya mengetahui bahwa saya menjadi responden dalam penelitian. Karya ilmiah ini dilakukan untuk mengidentifikasi tentang "Asuhan keperawatan keluarga Ny.S dengan masalah hipertensi pada penerapan Teknik relaksasi benson di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu". Saya mengetahui bahwa tidak ada resiko yang akan saya alami dan saya beritahukan tentang adanya jaminan kerahasiaan informasi yang akan diberikan, saya juga akan memahami bahwa penelitian ini bermanfaat bagi layanan keperawatan.

Demikian permohonan ini disampaikan atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Medan , 2026

Responden

( )

Lampiran 7: SOP Relaksasi Benson

SOP Terapi Relaksasi Benson

	SOP (Standar Operasional Prosedur) Terapi Relaksasi Benson
Pengertian	Relaksasi Benson yaitu Teknik Pernapasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan kata-kata/frase religi yang diyakini dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan.
Tujuan	Tujuannya yaitu menurunkan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic.
Persiapan Klien dan Lingkungan	1. Identifikasi Tekanan darah Klien 2. Kaji kesiapan dan perasaan klien 3. Berikan Penjelasan tentang terapi benson 4. Ciptakan lingkungan yang nyaman
Peralatan	1. Alat Tensi 2. Pengukur waktu 3. Catatan Observasi Klien
Tahap Orientasi	1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur
Tahap Kerja	1. Menjaga privasi klien 2. Mengatur posisi klien 3. Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman tidur terlentang atau duduk. 4. Anjurkan klien untuk memejamkan mata dengan pelan tidak perlu untuk dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata 5. Anjurkan klien untuk mengendurkan otot serileks mungkin, mulai dari kaki , perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan Tangan dan lengan di alurkan kemudian kendurkan dan usahakan tetap rileks. 6. Mulai bernafas dengan lambat dan wajar serta mengucapkan dalam hati kata-kata atau doa yang diharapkan atau yang sudah dipilih pada saat menarik napas dan diulang saat mengeluarkan napas. 7. sambil terus melakukan langkah lemaskan seluruh tubuh. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi yaitu ketenangan Kata atau kalimat yang akan diucapkan dapat diubah atau disesuaikan dengan keyakinan klien.

Tahap Terminasi	1. Melakukan evaluasi Tindakan : Evaluasi perasaan pasien 2. Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya 3. Ucapkan selamat isirahat dan di akhiri dengan mengucapkan salam penutup

Lampiran 8 : SAP Penyuluhan Hipertensi

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

HIPERTENSI

Topik : Hipertensi

Sasaran : Ny. S dan Keluarga

Tempat : Rumah keluarga Ny.S

1) Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan tentang hipertensi selama 35 menit diharapkan Keluarga Ny.S dapat mengerti dan memahami tentang hipertensi dan Teknik Relaksasi Benson

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan, Keluarga Ny.S dapat :

a. Menjelaskan pengertian hipertensi
b. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi
c. Menjelaskan penyebab penyakit hipertensi
d. Menjelaskan pengobatan non-farmakologis : Teknik relaksasi benson

2) Rencana Kegiatan

1. Metode : Ceramah, Tanya jawab
2. Media : Leaflet
3. Tempat kegiatan : Rumah Keluarga Ny.S
4. Sasaran : Ny. S
5. Waktu : 35 menit

3) Kegiatan Penyuluhan

NO	Tahap Kegiatan	Waktu	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1.	Pembukaan	5 Menit	i. Mengucapkan salam ii. Memperkenalkan diri iii. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi b. Menyampaikan pokok pembahasan c. Kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan menyimak 3. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas

2.	Pembukaan	5 Menit	i. Mengucapkan salam ii. Memperkenalkan diri iii. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi iv. Menyampaikan pokok pembahasan v. Kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan menyimak 3. Bertanya mengenai tujuan jika ada yang kurang jelas
3.	Pelaksanaan	20 Menit	1. Menjelaskan tentang pengertian hipertensi. 2. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi 3. Menjelaskan penyebab penyakit hipertensi 4. Menjelaskan cara pengobatan non-farmakologis yaitu Teknik relaksasi benson 5. Menjelaskan manfaat Teknik relaksasi benson 6. Bagaimana cara melakukan Teknik Relaksasi Benson	1. Mendengarkan dan menyimak 2. Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dan dimengerti
4.	Penutup	10 menit	1. Tanya jawab 2. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya 3. Melakukan evaluasi 4. Menyampaikan kesimpulan materi 5. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam	1. Sasaran dapat menjawab tentang pertanyaan yang diajukan 2. Mendengarkan 3. Memperhatikan dan Menjawab salam

4. Evaluasi

Memberikan pertanyaan secara lisan berhubungan dengan materi penyuluhan :

a. Jelaskan pengertian hipertensi
b. Sebutkan penyebab dari hipertensi
c. Jelaskan cara pencegahan hipertensi
d. Sebutkan faktor-faktor yang dapat meningkatkan hipertensi
e. Bagaimana cara melakukan Teknik Relaksasi Benson

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan suatu gangguan pada system pembuluh darah yang dapat mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah mejadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan.

2. Penyebab/factor risiko hipertensi

a. Umur
b. Jenis kelamin
c. Faktor keturunan dan Riwayat keluarga
d. Komsumsi garam yang berlebih
e. Komsumsi rokok dan alcohol
f. Obesitas
g. Stress
h. Kurang olahraga

3. Tanda dan Gejala

Pada umumnya hipertensi tidak ada terasa atau disertai gejala tertentu yang signifikan. Berikut ini keluhan tidak spesifik yang dialami penderita hipertensi, yaitu:

a. Nyeri kepala
b. Rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk
c. Kelelahan/ kecapean
d. Penglihatan kabur akibat kerusakan retina akibat hipertensi
e. Kesadaran menurun
f. Mimisan
g. Mudah marah, mudah emosi
h. Susah tidur

4. Pengertian Teknik Relaksasi Benson

Terapi relaksasi benson adalah salah satu pendekatan nonfarmakologi yang terbukti efektif dalam menunrunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, banyak penelitian juga membuktikan bahwa terapi benson efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Terapi relaksasi benson merupakan pengobatan religius yang menggabungkan teknik relaksasi dengan factor keyakinan individu. Fokus dati terapi ini adalah pada pengulangan kata–kata tertentu seperti nama tuhan atau kata –kata yang menenangkan bagi pasien yang diucapkan secara berulang dengan ritme yang teratur. Terapi ini juga melibatkan sikap pasrah dan keyakinan dari individu yang menjalani terapi ini (Benson & Prictor (2000) dalam (Buana et al., 2021)

5. Manfaat Teknik Relaksasi Benson

Relaksasi benson dengan memanfaatkan faktor keyakinan secara efektif menurut (Rika Widianita, 2023) yaitu dapat:

a) Menghilangkan rasa sakit

b) Membantu menurunkan tekanan darah dan mengontrol masalah tekanan darah tinggi

c) Asah kreativitas Anda, terutama jika Anda memiliki mental block

d) Mengatası insomnia (sulit tidur)

e) Mencegah serangan hiperventilasi

f) Membantu meredakan nyeri punggung

g) Mengurangi serangan panık

h) Menurunkan kadar kolesterol

i) Mengurangi gejala kecemasan seperti mual, muntah, diare, konstipasi, lekas marah, dan ketidakmampuan bergaul dengan orang lain

j) mengurangi stres secara keseluruhan dan raih kedamaian dırı dan keseimbangan emosional yang lebih besar

6. Langkah-langkah Teknik Relaksasi Benson

1) Menjaga privasi klien

2) Mengatur posisi klien

3) Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman tidur terlentang atau duduk.

4) Anjurkan klien untuk memejamkan mata dengan pelan tidak perlu untuk dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata

5) Anjurkan klien untuk mengendurkan otot serileks mungkin, mulai dari kaki , perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan Tangan dan lengan di alurkan kemudian kendurkan dan usahakan tetap rileks.

6) Mulai bernafas dengan lambat dan wajar serta mengucapkan dalam hati kata-kata atau doa yang diharapkan atau yang sudah dipilih pada saat menarik napas dan diulang saat mengeluarkan napas

7) sambil terus melakukan langkah lemaskan seluruh tubuh. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi yaitu ketenangan Kata atau kalimat yang akan diucapkan dapat diubah atau disesuaikan dengan keyakinan

Lampiran 9 : Lembar Observasi Pemeriksaan Tekanan Darah

Tekanan Darah	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
Sebelum	• Ny. S : 160/100 mmHg	• Ny. S : 160/90 mmHg	• Ny. S : 150/100 mmHg	• Ny. S : 150/100 mmHg	• Ny. S : 140/90 mmHg	• Ny. S : 130/90 mmHg	• Ny. S : 130/80 mmHg
Sesudah	• Ny. S : 160/90 mmHg	• Ny. S : 150/90 mmHg	• Ny. S : 140/100 mmHg	• Ny. S : 140/90 mmHg	• Ny. S : 130/90 mmHg	• NY. S : 130/80 mmHg	• Ny.S : 120/80 mmHg

Lampiran 10 : Dokumentasi










Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Nama	:	Rosa Natalia Sitorus
NIM	:	P0712062552
Judul	:	Asuhan Keperawatan Keluarga Ny.S Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Di Upt Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu
Pembimbing Utama	:	Dr. Siang Br Tarigan, S.Kp.,Ns.,M.Kes
Pembimbing Pendamping	:	Dr.Johani Dewita Nasution SKM.,S.Kep.,Ns.,M.Kes

No	Hari/Tgl	Materi Bimbingan	Paraf		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1	06-05-2026	Konsultasi Judul			
2	12-05-2026	Mengajukan Judul			
4	18-05-2026	ACC Judul			
5	19-05-2026	Konsultasi BAB I			
6	21-05-2026	Revisi Bab I, Konsultasi BAB II			
7	22-05-2026	ACC BAB I, Konsultasi BAB II, Bab III			
9	29-05-2026	Revisi BAB II, BAB III, Konsultasi Daftar Pustaka			
10	03-06-2026	ACC Proposal			
11	05-06-2026	Bimbingan BAB IV dan BAB V			

10	28 – 05 – 2026	Konsultasi Daftar Pustaka			
11	30 – 06 – 2026	ACC Proposal			
12	08–06 – 2026	Bimbingan Bab IV, V			
13	10 – 06 – 2026	Revisi Bab IV, V			
14	12 – 06 – 2026	Revisi Bab IV, V, dan penulisan			
15	15 – 6 – 2026	ACC Seminar Hasil KIAN			
16	06 – 07 – 2026	Bimbingan Revisi KIAN			
17	13 – 7 – 2026	ACC Revisi KIAN			

Medan, 13 Juli 2026
Mengetahui
Ketua Prodi Profesi Ners

Lestari, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP.198008292002122002

Lampiran 12 : Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Identitas Pribadi

Nama	: Rosa Natalia Sitorus
Tempat/tanggal lahir	: Medan, 26 Desember 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Komplek KPUM Blok X No 312
Nomor HP	: 081360329465
Email	: rosanatalias61@gmail.com

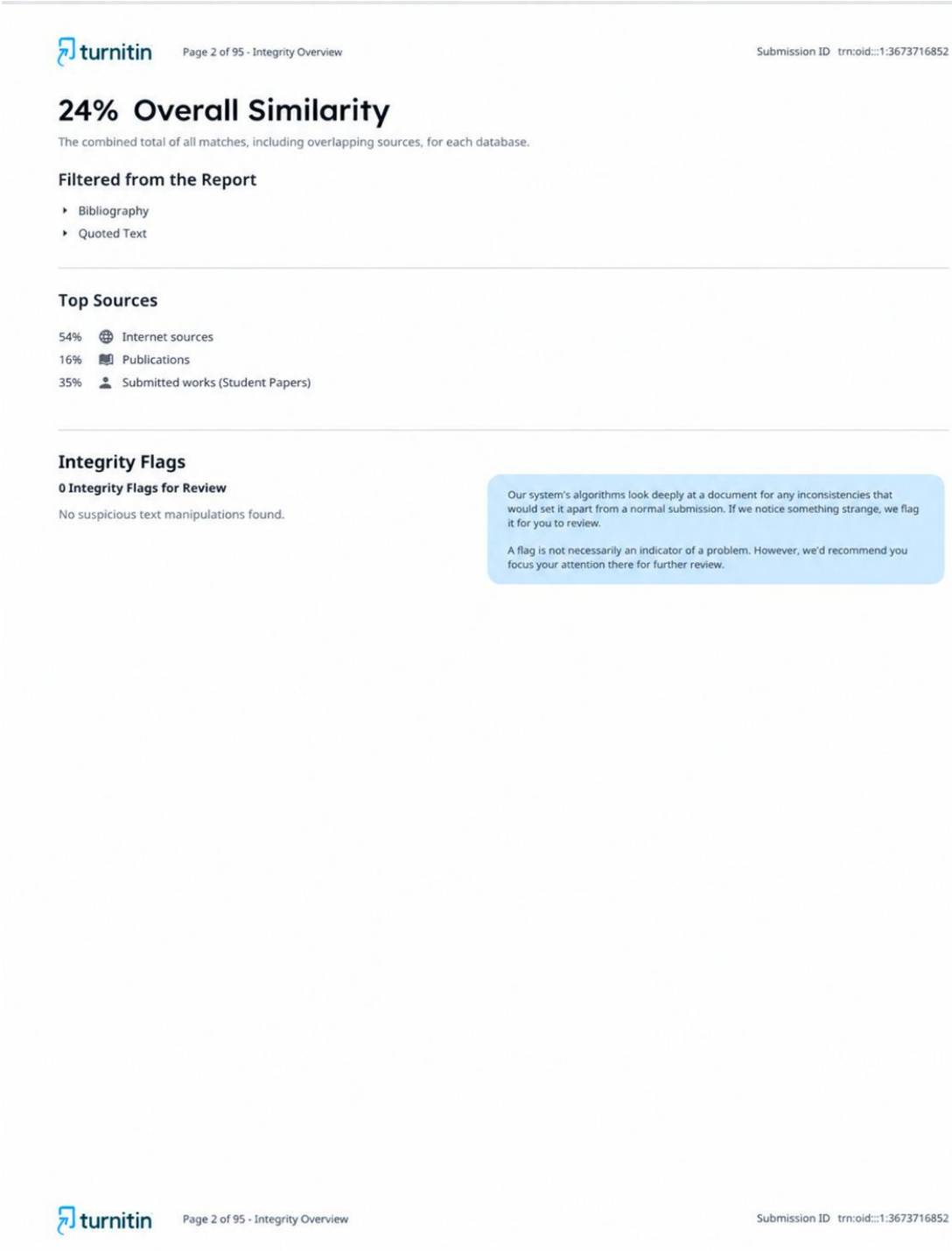
Orang Tua

Nama Ayah	: Sabar Sitoru A.Md
Pekerjaan	: Pegawai Swasta
Nama Ibu	: Rosmariani Marpaung S.Pd
Pekerjaan	: Guru

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2008-2009	: Ypk Anugerah Harapan Bangsa
Tahun 2009-2015	: Sds Ypk Anugerah Harapan Bangsa
Tahun 2015-2018	: Smp Methodist-8 Medan
Tahun 2018-2021	: Sma Methodist-8 Medan
Tahun 2021-2025	: Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Tahun 2025-2026	: Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan Program Studi Profesi Ners

Lampiran 13 : Turnitin



turnitin Page 2 of 95 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::1:3673716852

24% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

54% Internet sources
16% Publications
35% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

turnitin Page 2 of 95 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::1:3673716852

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
repository.stikeshangtuah-sby.ac.id		6%
2	Internet	
repository.poltekkes-kaltim.ac.id		6%
3	Internet	
repository.universitasalirsyad.ac.id		5%
4	Student papers	
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan		4%
5	Internet	
repository.lp4mstikeskhg.org		3%
6	Student papers	
Universitas Muslim Indonesia		2%
7	Internet	
repository.unissula.ac.id		2%
8	Internet	
digilib.unimus.ac.id		2%
9	Student papers	
Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II		2%
10	Internet	
repository.poltekkes-tjk.ac.id		2%
11	Student papers	
Poltekkes Kemenkes Pontianak		1%

12 Internet

eprints.poltekkesjogja.ac.id 1%

13 Student papers

Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah 1%

14 Internet

repository.stikesrspadgs.ac.id 1%

15 Student papers

Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang <1%

16 Internet

eprints.kertacendekia.ac.id <1%

17 Internet

junaedybonggaupa.blogspot.com <1%

18 Internet

repository.poltekkes-kdi.ac.id <1%

19 Internet

repository.bku.ac.id <1%

20 Internet

journal.universitaspahlawan.ac.id <1%

21 Internet

upload.inash.or.id <1%

22 Student papers

Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III <1%

23 Internet

eprints.stikesyarsi-pontianak.ac.id <1%

24 Student papers

LL Dikti IX Turnitin Consortium <1%

25 Internet

ejournal.itekes-bali.ac.id <1%

26 Internet

eprintslib.ummgl.ac.id <1%

27 Internet

journal.ipm2kpe.or.id <1%

28 Internet

repo.unikadelasalle.ac.id <1%

29 Internet

www.scribd.com <1%

30 Internet

repository.poltekkes-medan.ac.id <1%

31 Internet

repository.poltekkesmamuju.ac.id <1%

32 Internet

repository.unigal.ac.id:8080 <1%

33 Publication

Wartonah Wartonah, Eska Riyanti, Nelly Yardes, Santa Manurung, Nurhalimah N... <1%

34 Internet

repositori.ubs-ppni.ac.id <1%

35 Student papers

Universitas Jember <1%

36 Internet

repository.poltekeskupang.ac.id <1%

37 Internet

ar.scribd.com <1%

38 Internet

journal.mediasii.id <1%

39 Internet

pdfcoffee.com <1%

40 Internet

repository.stikespanritahusada.ac.id <1%

41 Student papers

Universitas Muhammadiyah Jakarta <1%

42 Internet

bnj.akys.ac.id <1%

43 Internet

repository.poltekkes-denpasar.ac.id <1%

44 Internet

journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id <1%

45 Internet

repository.poltekkes-malang.ac.id <1%

46 Internet

ejournal.stikku.ac.id <1%

47 Internet

repository.poltekkesbengkulu.ac.id <1%

48 Student papers

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang <1%

49 Student papers

Politeknik Negeri Madura <1%

50 Internet

sejurnal.com <1%

51 Student papers

Politeknik Kesehatan Kemenkes Mamuju <1%

52 Student papers

Universitas Andalas <1%

53 Publication

Vera Tria Anggraini, Tri Mochartini. "Penerapan Relaksasi Benson dan Aroma Ter... <1%