KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA KELUARGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

NAWVAL RASYID

P07520123064

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III MEDAN

TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA KELUARGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

NAWVAL RASYID

P07520123064

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III MEDAN

TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA KELUARGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

NAWVAL RASYID
P07520123064

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III MEDAN
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA KELUARGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

Diusulkan Oleh

NAWVAL RASYID

P07520123064

Telah disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan

Pada tanggal 29 Juni 2026

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping,
Arbani Batubara S.Pd, S.Kep,Ns, M.Psi	**Ns. Dedy Fernandes S.Kep., M.Kep**
NIP.196308251994031003	**NIP.199501272025061002**

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan

Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd

NIP.197011301993032013

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA KELUARGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

NAWVAL RASYID

P07520123064

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Medan, 29 Juni 2026

				Tanda Tangan
1.	Ketua Penguji	:	Arbani Batubara S.Pd, S.Kep,Ns, M.Psi	( )
2.	Penguji I	:	Juliana S.Kep, Ns, M.Kep	( )
3.	Penguji II	:	Dina Yusdiana S.Kep, Ns, M.Kes	( )



Medan, Juni 2026

Mengetahui:

Kaprodi Diploma III Keperawatan Medan,



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd

NIP 197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Nawval Rasyid
NIM	:	P07520123064
Program Studi	:	Diploma III
Jurusan	:	Keperawatan
Perguruan Tinggi	:	Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA KELUARGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 29 juni 2026

Penulis,

Nawval Rasyid

NIM. P07520123064

FORMAT BIODATA PENULIS



BIODATA PENULIS

Nama	: Nawval Rasyid
Tempat/Tgl lahir	: Pasar laru, 10 November 2004
Jenis Kelamin	: Laki Laki
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Pasar Laru
Nomor HP	081262073295

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 178 Laru
2. SLTP : MtsN 2 Mandailing Natal
3. SLTA : MAN 1 Mandailing Natal

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA KELUARGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SIMPANG LIMUN

Nawval Rasyid[1], Arbani Batubara S.Pd, S.Kep,Ns, M.Psi[2],
Ns. Dedy Fernandes S.Kep., M.Kep[3]
Poltekkes Kemenkes Medan
Email Peneliti: rasyidnawval52@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Selain terapi farmakologis, penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis, salah satunya adalah teknik relaksasi Benson yang bertujuan memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi Benson pada keluarga penderita hipertensi di UPT Puskesmas Simpang Limun. **Metode:** Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu penderita hipertensi derajat I. Intervensi berupa teknik relaksasi Benson dilakukan selama 10–20 menit, dua kali sehari selama tujuh hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter dan dicatat pada lembar observasi. **Hasil studi:** menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah responden pertama adalah 141/88 mmHg dan responden kedua 143/92 mmHg, yang termasuk kategori hipertensi derajat I. Setelah penerapan teknik relaksasi Benson selama tujuh hari, terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap pada kedua responden. Tekanan darah responden pertama menurun menjadi 128/80 mmHg, sedangkan responden kedua menjadi 129/80 mmHg. Selain penurunan tekanan darah, kedua responden tampak lebih rileks, tenang, dan mampu mengikuti prosedur terapi dengan baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson memberikan efek positif terhadap pengendalian tekanan darah melalui penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan relaksasi, serta pengurangan stres yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. **Kesimpulan:** studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson efektif membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam pengelolaan hipertensi. Teknik ini mudah dilakukan, aman, ekonomis, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien dan keluarga untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Teknik Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Terapi Nonfarmakologis, Keluarga.

APPLICATION OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE IN FAMILIES OF PATIENTS WITH HYPERTENSION AT SIMPANG LIMUN COMMUNITY HEALTH CENTER

Nawval Rasyid[1], Arbani Batubara[2], Dedy Fernandes[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: rasyidnawval52@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension remains a critical non-communicable disease and public health challenge due to its association with cardiovascular disease, cerebrovascular accidents, and chronic kidney failure. Beyond pharmacological management, hypertension can be controlled through non-pharmacological modalities, including Benson relaxation therapy, which attenuates sympathetic nervous system activity and promotes neuropsychoimmunological relaxation.
Objective: This study aimed to evaluate the implementation of Benson relaxation therapy among families caring for hypertensive patients at Simpang Limun Community Health Center. **Method:** A descriptive case study approach integrated with the nursing process was conducted involving two participants diagnosed with stage 1 hypertension who met the selection criteria. Benson relaxation therapy was administered for 10–20 minutes twice daily over seven consecutive days. Blood pressure was measured pre- and post-intervention using a calibrated sphygmomanometer and recorded systematically.
Results: Prior to the intervention, Participant 1 and Participant 2 exhibited baseline blood pressures of 141/88 mmHg and 143/92 mmHg, respectively, both corresponding to stage 1 hypertension. Following seven days of Benson relaxation therapy, both participants demonstrated progressive hemodynamically significant blood pressure reductions to 128/80 mmHg in Participant 1 and 129/80 mmHg in Participant 2. Subjectively and objectively, both participants displayed reduced physiological stress and enhanced state of relaxation. **Conclusion:** Benson relaxation therapy effectively lowered blood pressure in hypertensive patients, serving as an optimal adjunctive non-pharmacological strategy. This non-invasive, cost-effective intervention can be adopted independently by patients and family caregivers to maintain long-term blood pressure control.

Keywords: Hypertension, Benson relaxation therapy, blood pressure, non-pharmacological intervention, family caregiving.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Keluarga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dengan Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Simpang Limun" dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada bapak Arbani Batubara S.Pd, S.Kep,Ns, M.Psi selaku pembimbing utama dan bapak Ns. Dedy Fernandes S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.ST., M.Keb., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns., M.Pd., selaku Ketua Prodi D-III Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Juliana S.Kep, Ns, M.Kep selaku Dosen Penguji I dan Ibu Dina Yusdiana S.Kep, Ns, M.Kes selaku dosen penguji II.
5. Ibu Dr.Nina Adista Ambarwati selaku Kepala Puskesmas UPT Simpang Limun yang telah memberikan izin lahan penelitian.
6. Seluruh dosen dan staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
7. Teristimewa kepada kedua orangtua tersayang saya yaitu bapak (Mhd.Darwin rkt) dan Ibu (Nurliana) tercinta yang senantiasa mendukung, memberikan nasihat, doa dan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasanya. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan

saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Medan, 29 Juni 2026

Nawval rasyid

P07520123064

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN v
FORMAT BIODATA PENULIS vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Studi Kasus 5
D. Manfaat Studi Kasus 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
A. Konsep Dasar Teknik Relaksasi Benson 7
1. Defenisi Teknik Relaksasi Benson 7
2. Tujuan dan Manfaat Teknik Relaksasi Benson 8
3. Komponen Relaksasi *Benson* 8
4. Prosedur Relaksasi Benson 10
B. Konsep Dasar Hipertensi 11
1. Definisi Hipertensi 11
2. Klasifikasi Hipertensi 11
3. Faktor – Faktor Penyebab Hipertensi 12
4. Tanda dan gejala hipertensi 13
5. Komplikasi 14
6. Patofisiologi Hipertensi 15
C. Konsep Dasar Keluarga 16
1. Definisi Keluarga 16

2. Tipe Keluarga 16
3. Struktur Keluarga 18
4. Tugas dan Fungsi Keluarga 19
BAB III METODE STUDI KASUS 22
A. Rancangan Studi Kasus 22
B. Subjek studi kasus 22
C. Fokus studi 22
D. Definisi operasional prosedur 23
E. Instrumen studi kasus 23
F. Metode pengumpulan data 24
G. Lokasi dan waktu penilitian 24
H. Data penyajian 24
I. Etika Studi Kasus 24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 26
A. Hasil Studi Kasus 26
B. Pembahasan 31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 35
A. Kesimpulan 36
B. Saran 36

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi WHO 2023 11
Tabel 3. 1 Definisi operasional.....23
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Responden.....27
Tabel 4. 2 Data Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Benson...27
Tabel 4. 3 Data Tekanan Darah Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson.....28
Tabel 4. 4 Data evaluasi Tekanan Darah.....30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Ilustrasi Teknik Benson.....8

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar observasi
Lampiran 2 : Standart Operasional Prosedur Tindakan Relaksasi Benson
Lampiran 3 : Surat Izin Survei Awal
Lampiran 4 : Surat Persetujuan Survei Awal
Lampiran 5 : Lembar Konsultasi