



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. S YANG
MENGALAMI HIPERTENSI DENGAN INTERVENSI
RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN DI WILAYAH
PUSKESMAS DARIT**

**KARYA ILMIAH AKHIR (KIA)
Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

OLEH:

KUSNAWATI LISNA

NIM. 892233032

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

**Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah hasil karya saya sendiri
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : KUSNAWATI LISNA

Nim : 892233032

Tanda Tangan : materai 10000

Tanggal : 2 Oktober 2024

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. S YANG MENGALAMI
HIPERTENSI DENGAN INTERVENSI
RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN DI WILAYAH
PUSKESMAS DARIT**

Disusun Oleh:

**KUSNAWATI LISNA
NIM. 892233032**

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Penguji I

Penguji II

**Ns. Dodik Limansyah, M.Kep, Sp.Kep. Kom
NIDN. 1115017704**

**Ns. Dewin Safitri, M.Kep
NIDN. 1109049103**

Penguji III

**Ns. Nurul Hidayah, M. Kep
NIDN. 1119079101**

Mengetahui
Pontianak, Februari 2025

**Ketua
STIKes YARSI Pontianak**

**Ketua
Program Studi Pendidikan Profesi
Ners**

**Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801**

**Ns. Nurpratiwi, M. Kep
NIDN. 1110118703**

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini diajukan oleh :

Nama : Kusnawati Lisna
NIM : 892233032
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI
Pontianak
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Ny. S yang
Mengalami Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi
Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Di Wilayah
Puskesmas Darit

Untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak

Pembimbing



Ns. Nurul Hidayah, M. Kep

Diajukan di : Pontianak

Tanggal : 2 Oktober 2024

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul: “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. S yang Mengalami Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan di Wilayah Puskesmas Darit”.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Profesi Ners keperawatan di STIKES YARSI Pontianak Tahun Ajaran 2024/2025. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dorongan baik moril maupun material kepada penulis. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) YARSI Pontianak,yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan.
2. Ibu Ns. Nurpratiwi, M.Kep. selaku Ka.Prodi Pendidikan Profesi Ners
3. Ibu Ns. Nurul Hidayah, M. Kep selaku Pembimbing yang banyak memberikan masukan, motivasi, ketelitian serta penuh kesabaran dalam membimbing penulis.
4. Bapak Ns. Dodik Limansyah, M.Kep., Sp. Kep.Kom selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan dan saran dalam KIA ini.
5. Ibu Ns. Dewin Safitri, M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan dan saran dalam KIA ini.
6. Dosen dan Staf STIKES YARSI Pontianak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan inspirasi hingga terselesaikan KIA ini.
7. Kepala Puskesmas Darit yang telah mendukung penelitian ini.
8. Teman-teman Prodi Ners yang saya sayangi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah mendukung atas selesainya KIA saya ini.

9. Kepada semua pihak yang bersangkutan dalam penyelesaian KIA ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungannya.

Penulis berharap semoga amal kebajikan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas mendapat imbalan yang sesuai dari Tuhan Yang Maha Esa. Semoga KIA ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pontianak, 2025

Penulis

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKes YARSI Pontianak, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kusnawati Lisna
NIM : 892233032
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Jenis Karya : Karya Tulis Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes YARSI Pontianak **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. S yang Mengalami Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan di Wilayah Puskesmas Darit

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes YARSI Pontianak berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan 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 : Pontianak
Pada tanggal : 2 Oktober 2024

Yang menyatakan

Kusnawati Lisna

ABSTRAK

Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. S yang Mengalami Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan di Wilayah Puskesmas Darit

Kusnawati Lisna¹, Nurul Hidayah²

¹Mahasiswa STIKes YARSI Pontianak

²Dosen STIKes YARSI Pontianak

Email: kusnawatilisna@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering disertai dengan kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi fisik pasien dan meningkatkan risiko komplikasi. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi adalah intervensi relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada Ny. S yang mengalami hipertensi dengan penerapan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan kecemasan di wilayah Puskesmas Darit.

Metode : Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah analisis kasus dengan penerapan Evidence-Based Nursing Practice (EBNP). Pendekatan ini digunakan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi dan kecemasan, serta mengimplementasikan intervensi relaksasi Benson berdasarkan bukti ilmiah yang ada. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, serta pengukuran kecemasan menggunakan Skala Kecemasan Hamilton sebelum dan setelah intervensi. Intervensi yang dilakukan meliputi pengajaran teknik relaksasi Benson yang terdiri dari relaksasi pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menerapkan teknik relaksasi Benson selama dua minggu, terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan Ny. S, yang tercermin dalam penurunan skor pada Skala Kecemasan Hamilton. Pasien melaporkan merasa lebih tenang, dapat mengelola stres dengan lebih baik, dan mengalami stabilisasi tekanan darah yang lebih konsisten.

Kesimpulan : Intervensi relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Teknik ini dapat menjadi bagian penting dalam asuhan keperawatan yang holistik, yang tidak hanya menangani aspek fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis pasien. Disarankan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi ini dalam program perawatan pasien hipertensi di puskesmas.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Hipertensi, Kecemasan

Sumber : 2009 – 2023 (50)

ABSTRACT

Analysis of Nursing Care for Mrs. S who has Hypertension with Benson Relaxation Interventions to Reduce Anxiety in the Darit Health Centre Area

Kusnawati Lisna¹, Nurul Hidayah²

¹Student of STIKes YARSI Pontianak

²Lecture of STIKes YARSI Pontianak

Email: kusnawatilisna@gmail.com

Background: Hypertension is a chronic disease that is often accompanied by anxiety, which can worsen the patient's physical condition and increase the risk of complications. One of the non-pharmacological approaches that can be used to reduce anxiety in hypertensive patients is the Benson relaxation intervention. This study aims to analyse nursing care for Mrs. S who has hypertension with the application of Benson relaxation techniques to reduce anxiety in the Darit Health Centre area.

Methods: The method used in writing this scientific paper is case analysis with the application of Evidence-Based Nursing Practice (EBNP). This approach is used to analyse nursing care in patients with hypertension and anxiety, and implement Benson relaxation interventions based on existing scientific evidence. Data were collected through interviews, observations, and anxiety measurements using the Hamilton Anxiety Scale before and after the intervention. The intervention included teaching Benson relaxation techniques consisting of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation.

Results: The results showed that after applying the Benson relaxation technique for two weeks, there was a significant decrease in Mrs S's anxiety level, which was reflected in a decrease in scores on the Hamilton Anxiety Scale. The patient reported feeling calmer, better able to manage stress, and experienced more consistent blood pressure stabilisation.

Conclusion: Benson's relaxation intervention proved effective in reducing anxiety in hypertensive patients. This technique can be an important part of holistic nursing care, which not only addresses physical aspects, but also supports patients' psychological well-being. It is recommended to integrate this relaxation technique in the care programme of hypertensive patients in community health centres.

Keywords: Benson Relaxation, Hypertension, Anxiety

Source: 2009 - 2023 (50)

DAFTAR ISI

COVER	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan	4
E. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Hipertensi.....	8
B. Kecemasan	23
C. Konsep Relaksasi Benson	31
D. Asuhan Keperawatan Teoritis Pada Penderita Hipertensi	33
BAB III DAFTAR KASUS KELOLAAN UTAMA	44
BAB IV PEMBAHASAN	67
A. Analisis Proses Keperawatan Dengan Konsep Teori dan Kasus Terkait 67	
B. Analsis penerapan intervensi berdasarkan Evidence Based Nursing Practice	74
C. Alternatif Pemecahan Masalah atau Solusi yang dapat dilakukan.....	76

BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	83