

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
TEKANAN DARAH *SISTOLE* PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI KELURAHAN BEJEN  
KABUPATEN KARANGANYAR**

**Karya Tulis Ilmiah**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program  
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah  
Surakarta**



**ADELIA QUSNUL KHOTIMAH**

**202112014**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
TEKANAN DARAH *SISTOLE* PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI KELURAHAN BEJEN  
KABUPATEN KARANGANYAR**

**Karya Tulis Ilmiah**

**Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan  
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**ADELIA QUSNUL KHOTIMAH**

**202112014**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2024**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON PADA TEKANAN DARAH *SISTOLE* LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN BEJEN KABUPATEN KARANGANYAR**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 06 Juni 2024

Yang menyatakan



Adelia Qusnul Khotimah

NIM 202112014

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adelia Qusnul Khotimah

NIM : 202112014

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah *Sistole* Pada Lansia Dengan Hipertensi

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive-Royalty-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 22 Juli 2024

Yang menyatakan



Adelia Qusnul Khotimah

NIM 202112014

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH *SISTOLE* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN BEJEN KABUPATEN KARANGANYAR**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang hasil Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 06 Juni 2024

Pembimbing



Eska Dwi Prajayanti, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0610088702

Mengetahui,

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN 0621018203

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat nikmat dan hidayah-Nya, serta shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH *SISTOLE* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN BEJEN KABUPATEN KARANGANYAR”**. Karya Tulis Ilmiah ini di susun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan, saran, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran dan segala do'a, ikhtiar yang telah Engkau kabulkan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Sri Kustiyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kaprodi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Ibu Erika Dewi Noorratri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji I yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji II yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

7. Ibu Eska Dwi Prijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji III dan pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, arahan, masukan, semangat dan motivasi yang diberikan dalam membimbing peneliti terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan yang Ibu berikan, yang selalu menyemangati dan menginspirasi. Sungguh suatu kehormatan dan rasa bangga, peneliti berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan Ibu.
8. Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Surakarta. Terutama Prodi D3 Keperawatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik dan membimbing peneliti selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga, peneliti bisa berkesempatan diajarkan dan dibimbing oleh Bapak dan Ibu dosen. Semoga Bapak dan Ibu selalu dilimpahkan kesehatan, kemudahan, dan dalam lindungan-Nya.
9. Seluruh Karyawan, dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.
10. Kepada Ayahanda Suparmo, beliau selaku yang menjadi inti tulang punggung keluarga. Meskipun beliau tidak sempat merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan, namun bisa mendidik penulis menjadi perempuan yang kuat dan tegar dalam segala rintangan. Kepada Ibunda Wagiyem pintu surgaku, beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis. Beliau juga tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun gigih dalam memanjatkan doa yang selalu berikan kepada peneliti. Kepada Kakakku Eko Sripurwanto dan Muhammad Iwan yang telah memberikan do'a, nasihat kasih sayang, cinta, semangat, dan motivasi moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah.
11. Terimakasih Adelia Qusnul Khotimah, diri saya sendiri yang telah berjuang keras sampai sejauh ini.

12. Seluruh teman seperjuangan mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang bersama-sama telah berjuang dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik.

Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca. penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam Karya Tulis Ilmiah ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamua’laikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 06 Juni 2024



Adelia Qusnul Khotimah

202112014