

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP**  
**PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA**  
**HIPERTENSI DI GANDEKAN JEBRES**  
**SURAKARTA**



Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Studi Keperawatan

**Disusun Oleh:**

**ANA FIANA WIJI ASTUTIK**

**NIM : B2014007**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH SURAKARTA**  
**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**  
**2016/2017**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI GANDEKAN JEBRES  
SURAKARTA**

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi  
Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Disusun oleh:

**ANA FIANA WIJI ASTUTIK**

**B2014007**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
2016/2017**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI GANDEKAN JEBRES SURAKARTA**

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

Surakarta, 08Juli 2017

**Ana fiana wiji astutik**

B2014007

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Ana Fiana Wiji Astutik

Nim : B2014007

Jenis karya : KTI

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Gandekan Jebres Surakarta.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non - Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘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, 08 Juli 2017

Yang menyatakan

Ana Fiana Wiji Astutik

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan karya tulis ilmiah dengan judul : **“Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah PadaPenderita Hipertensi Di Gandekan Jebres Surakarta”** telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam ujian akhir program. Program studi keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta tahun akademik 2016/2017.

Surakarta, 08 Juli 2017

Pembimbing I



Mulyaningsih, S.Kep.Ns.,M.Kep

Pembimbing II



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kep

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya tulis ilmiah dengan judul : **“Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Gandekan Jebres Surakarta”** telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan program pendidikan diploma keperawatan di sekolah tinggi ilmu kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta pada :

Hari/Tanggal : Senin, 10 Juli 2017

Tempat : Ruang III

### TIM PENGUJI

Penguji utama :1. Riyani Wulandari, M.Kep

Penguji pendamping I :2. Mulyaningsih, M.Kep

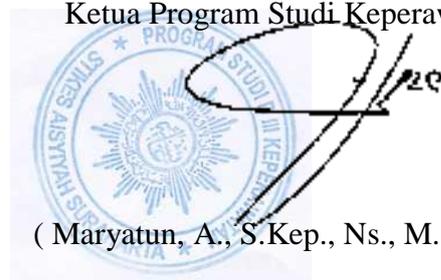
Penguji Pendamping II:3. Endah SW, M.Kep

Tanda Tangan



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



( Maryatun, A., S.Kep., Ns., M.Kes. )

## **MOTTO**

- ✓ Jangan hanya berdiam diri lakukan yang terbaik hari ini masa depan cerah bukanlah untuk ditunggu melainkan untuk diraih
- ✓ Hidup adalah pilihan dan perjuangan dimana pilihan untuk terus memperbaiki diri untuk menjadi lebih baik serta perjuangan untuk menjadi pemenang atau tergilas kalah oleh waktu
- ✓ Jangan remehkan hal-hal sepele, sebab dari sinilah hal-hal besarnya terwujud

## HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan Hidayah Nya pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Terimakasih Ya Allah atas kekuatan dan kesempatan Mu, atas kenikmatan dan cobaan diantara usahaku.
2. Bapak dan ibu yang sangat-sangat penulis sayangi dan cintai yang merupakan motivasi utama yang selalu penulis ingat, dimana bapak dan ibu selalu memberikan kasih sayang yang tulus dan ikhlas dan pengorbanan yang begitu besar, telah berjuang dan bersusah payah untuk mewujudkan cita-cita dan selalu memberikan kehidupan yang lebih baik bagi penulis dan semua itu tidak dapat dibalas oleh apapun.
3. Teman-teman kos yang selalu memberikan semangat. Terimakasih untuk *“Adib, Anggi, Mbak Bud, Retno, Rifa, Linda.*
4. Ibu Mulyaningsih, S.Kep.Ns,M.Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan waktu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Maryatun, A., S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Ibu Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep selaku pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, motivasi dan waktu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Pada pembaca yang budiman. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bisa menjadi inspirasi bagi pembaca dan bisa menambah ilmu pengetahuan.

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur alahamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, Sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi dan Rusululloh Muhammad SAW, keluarga dan sahabat beliau sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul “Penerapan teknik relaksasi *benson* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di gendekan jebres surakarta”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan program Studi Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari tanpa bantuan pembimbing dan motivasi dari berbagai pihak penulis tidak dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat pada waktunya, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Mulyaningsih, S.Kep.Ns,M.Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan waktu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ibu Maryatun A, S.Kep.Ns, M.Kes selaku Ketua program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

3. Ibu Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep selaku pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, motivasi dan waktu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Seluruh dosen beserta staff Stikes Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu serta bimbingan selama penulis mengikuti pendidikan.
5. Ibu dan Bapak tercinta (Ibu Karmi dan Bapak Siar) terima kasih telah menjadi orang tua kedua bagi penulis karena selalu memotivasi penulis untuk selalu sabar, giat, rajin, pantang menyerah dalam mencari ilmu dan menyemangati dalam setiap waktu selama penulis menimba ilmu di bangku perkuliahan.
6. Terima kasih untuk kakakku Siwi dan dek Rafif tercinta yang selalu menyemangatiku walaupun sering berantem kalau dirumah dan selalu menungguku pulang.
7. Teman-teman seperjuangan DIII Keperawatan angkatan 2014 yang telah memberikan support dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman terdekatku yang selalu menyemangatiku disaat saya bermalas-malasan dalam menyelesaikan tugas Karya Ilmiah ini, maaf tidak bisa menyebutkan satu persatu.
9. Teman satu kamar yang selalu mengerti disaat aku lagi ada masalah, makasih udah menjadi teman curhatanku selama ini.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam menyusun laporan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan

kritik yang bersifat membangun guna kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Surakarta, 08 Juli 2017

Ana Fiana Wiji Astutik

## DAFTAR IS

Halaman judul Depan.....	i
Halaman Judul Belakang.....	ii
Pernyataan Keaslian .....	iii
Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	iv
Persetujuan Pembimbing.....	v
Pengesahan Penguji.....	vi
Motto .....	vii
Persembahan .....	viii
Kata Pengantar .....	x
Abtrak .....	xiii
Daftar Isi.....	xv
Daftar tabel.....	xviii
Daftar lampiran .....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penulisan .....	4
D. Manfaat Penulisan .....	5
BAB II TINJAUAN TEORI .....	6
A. Hipertensi .....	6
1. Pengertian.....	6
2. Klasifikasi .....	7
3. Etiologi .....	8
4. Manifestasi Klinis .....	10
5. Komplikasi .....	12
6. Pemeriksaan Penunjang .....	14

7.	Penatalaksanaan .....	15
B.	Relaksasi Benson.....	19
1.	Pengertian Relaksasi <i>Benson</i> .....	19
2.	Manfaat Relaksasi <i>Benson</i> .....	19
3.	Empat Eleman Dasar dalam Relaksasi <i>Benson</i> .....	20
4.	Teknik Relaksasi <i>Benson</i> .....	21
BAB III	METODE PENELITIAN.....	26
1.	Rancangan Penelitian .....	26
2.	Subyek Penelitian.....	26
3.	Fokus Studi.....	27
4.	Definisi Operasional .....	27
5.	Tempat dan Waktu .....	28
6.	Pengumpulan Data .....	29
7.	Cara Pengolahan Data .....	29
8.	Penyajian Data.....	29
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A.	Hasil Penelitian .....	31
1.	Gambaran Umum Lingkungan.....	31
2.	Hasil Penelitian .....	32
B.	Pembahasan.....	35
C.	Keterbatasan Penelitian .....	38
BAB V	KESIMPULSN DAN SARAN .....	40
A.	Kesimpulan.....	40
B.	Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel

2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	7
2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	8
3.1 Definisi operasional .....	27
4.1 Batasan Wilayah.....	31
4.2 Perbandingan.....	34

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Riwayat Hidup/Curriculum Vitae

Lampiran 2 Jadwal Penelitian

Lampiran 3 Lembar Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 4 Lembar Persyaratan

Lampiran 5 Menjadi Responden

Lampiran 6 Persetujuan Sebagai Responden 1

Lampiran 7 Dokumentasi Proses Keperawatan

Lampiran 8 Dokumentasi

Lampiran 9 Satuan Acara Penyuluhan

Lampiran 10 Lembar Konsul