

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN LANSIA MELALUI
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS AMBACANG**



**WINDA JUWITA, S.Kep
NIM. 2541312103**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2026**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

KARYA ILMIAH AKHIR

Juli, 2026

Nama : Winda Juwita, S.Kep

NIM : 2541312103

**Asuhan Keperawatan Pada Pasien Lansia Melalui Penerapan Teknik
Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Wilayah
Kerja Puskesmas Ambacang**

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak terjadi pada lansia. Untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologis dan non farmakologis. Selain terapi farmakologis, diperlukan terapi nonfarmakologi yang efektif untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan pada pasien hipertensi adalah teknik relaksasi Benson. Tujuan karya ilmiah ini yaitu untuk menyusun asuhan keperawatan dan mengetahui penerapan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Karya ilmiah ini menggunakan metode pendekatan studi kasus. Intervensi ini dilakukan selama 10 – 20 menit selama 7 hari berturut-turut. Tekanan darah dievaluasi setiap hari menggunakan *sphygmomanometer*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa diagnosa yang ditemukan adalah gangguan rasa nyaman dan manajemen kesehatan tidak efektif dengan SIKI terapi relaksasi dan edukasi kesehatan. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik yaitu 5,3 mmHg dan diastolik 3,57 mmHg. Diharapkan pasien dan keluarga dengan hipertensi mampu menerapkan terapi relaksasi Benson serta keluarga mampu membimbing dan memberi dukungan kepada pasien untuk mengkonsumsi obat hipertensi secara rutin. Disarankan kepada perawat untuk memilih terapi relaksasi Benson sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci : Hipertensi, lansia, relaksasi Benson

Daftar Pustaka : 50 (2010-2026)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC WORK
July, 2026

Name : Winda Juwita, S.Kep

NIM: 2541312103

***Nursing Care for Elderly Patients Through the Application of Benson
Relaxation Techniques to Lower Blood Pressure in the Region Work of
Ambacang Health Center***

ABSTRACT

Hypertension is one of the chronic diseases that occur in the elderly. To lower blood pressure in hypertensive patients can be done by providing pharmacological and non-pharmacological therapy. In addition to pharmacological therapy, effective nonpharmacological therapies are needed to help control blood pressure. One of the non-pharmacological therapies that can be used in hypertensive patients is the Benson relaxation technique. The purpose of this scientific paper is to compile nursing care and find out the application of Benson's relaxation therapy in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. This scientific paper uses a case study approach method. This intervention was carried out for 10 – 20 minutes for 7 consecutive days. Blood pressure is evaluated daily using a sphygmomanometer. The results of this study show that the diagnosis found is a discomfort disorder and ineffective health management with SIKI relaxation therapy and health education. The average decrease in systolic blood pressure was 5.3 mmHg and diastolic 3.57 mmHg. It is hoped that patients and families with hypertension will be able to apply Benson relaxation therapy and their families will be able to guide and provide support to patients to consume hypertension medication regularly. It is recommended that nurses choose Benson relaxation therapy as a complementary therapy to lower blood pressure in the elderly.

Keywords : hypertension, older adults, Benson relaxation, blood pressure.

Bibliography : 50 (2010 – 2026)