



**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN**  
**HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH**  
**DI RS ROEMANI MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Karya Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan  
Program Pendidikan Profesi Ners

**Ivik Malichaturofi'ah**

**2408016**

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI**  
**UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**  
**TAHUN 2025**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ivik Malichaturofi'ah

Tempat, tanggal lahir : Semarang, 30 November 2001

NIM : 2408016

Program Studi : Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Laporan Karya Ilmiah dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di RS Roemani Muhammadiyah Semarang” merupakan hasil karya saya, naskah ini tidak ada karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk mendapatkan gelar Profesi di suatu Perguruan Tinggi dan tidak ada karya atau pendapat orang lain yang pernah ditulis atau diterbitkan baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali secara ter kutip dalam naskah ini serta diterbitkan pada sumber kutipan atau bibliograf.
2. Bila ternyata naskah laporan Karya Ilmiah ini bisa dibuktikan ada unsur plagiat, saya bersedia laporan Karya Ilmiah ini digugurkan serta gelar akademik yang sudah saya peroleh dibatalkan dan diproses dengan ketentuan aturan yang berlaku.
3. Laporan Karya Ilmiah ini bisa dijadikan sumber pustaka yang adalah hak bebas royalti non eksklusif. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 30 Juni 2025

Yang Menyatakan

(Ivik Malichaturofi'ah)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan Judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di RS Roemani Muhammadiyah Semarang”.

Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Profesi Ners. Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA, selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ibu Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ibu Ns. Mariyati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J, selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberi arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
4. Bapak Ns. Wijanarko Heru Pramono. S.Kep., M.H selaku ketua penguji.
5. Segenap Dosen dan seluruh pengajar Prodi Pendidikan Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang, serta semua pihak yang membantu dan memberikan ilmu dan bimbingan pada penulis.
6. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan KIAN ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai masukan guna melengkapi dan memperbaiki lebih lanjut.

Semarang, 30 Juni 2025

Penulis

(Ivik Maichaturofi'ah)



## DAFTAR ISI

|                                           |                              |
|-------------------------------------------|------------------------------|
| PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH ..... | Error! Bookmark not defined. |
| HALAMAN PENGESAHAN KIAN .....             | Error! Bookmark not defined. |
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....     | ii                           |
| KATA PENGANTAR.....                       | iii                          |
| DAFTAR ISI.....                           | v                            |
| DAFTAR TABEL .....                        | 7                            |
| Abstrak .....                             | Error! Bookmark not defined. |
| BAB I.....                                | Error! Bookmark not defined. |
| PENDAHULUAN .....                         | Error! Bookmark not defined. |
| A. Latar Belakang.....                    | Error! Bookmark not defined. |
| B. Rumusan Masalah.....                   | Error! Bookmark not defined. |
| C. Tujuan Penelitian .....                | Error! Bookmark not defined. |
| D. Manfaat Penelitian .....               | Error! Bookmark not defined. |
| BAB II .....                              | Error! Bookmark not defined. |
| TINJAUAN PUSTAKA.....                     | Error! Bookmark not defined. |
| A. Hipertensi .....                       | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Definisi Hipertensi .....              | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Klasifikasi .....                      | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Etiologi Hipertensi .....              | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Manifestasi klinis Hipertensi .....    | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Patofisiologi Hipertensi .....         | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Faktor Penyebab Hipertensi .....       | Error! Bookmark not defined. |
| 7. Komplikasi Hipertensi .....            | Error! Bookmark not defined. |
| 8. Penatalaksanaan Hipertensi .....       | Error! Bookmark not defined. |
| B. Relaksasi Benson .....                 | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Pengertian .....                       | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Komponen Relaksasi Benson .....        | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Manfaat Relaksasi Benson.....          | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Prosedur Relaksasi Benson.....         | Error! Bookmark not defined. |
| 5. SOP Relaksasi Benson.....              | Error! Bookmark not defined. |



|                                                |                                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>METODE STUDI KASUS .....</b>                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Rancangan Karya Ilmiah.....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Subyek Studi Kasus .....                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| C. Fokus studi.....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| D. Definisi Operasional .....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| E. Instrumen Studi Kasus .....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| F. Metode Pengumpulan Data.....                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| G. Lokasi & Waktu Studi Kasus.....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| H. Analisis Data dan Penyajian Data.....       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| I. Etika Studi Kasus.....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB IV .....</b>                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>HASIL STUDY KASUS &amp; PEMBAHASAN.....</b> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Gambaran Lokasi Penelitian .....            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Hasil Study Kasus .....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| C. Pembahasan .....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| D. Keterbatasan.....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB V .....</b>                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>KESIMPULAN .....</b>                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Kesimpulan .....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Saran .....                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=4), April 2025  
..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengukuran Tekanan Darah Responden Pre Dan Post  
Dilakukan Terapi Relaksasi Benson (n=4), April 2025 **Error! Bookmark not defined.**

