PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS GAMBIRSARI SURAKARTA

Karya Tulis Ilmiah

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

OLEH:

SHEVANY FERINDA KUSUMA WARDANA

NIM. 202312042

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS GAMBIRSARI SURAKARTA

Karya Tulis Ilmiah

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

OLEH:

SHEVANY FERINDA KUSUMA WARDANA

NIM. 202312042

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI WILAYAH PUSKESMAS GAMBIRSARI

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 Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun diperguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan plagiat atau penjiplak terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempetanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2026



Shevany Ferinda Kusuma Wardana

202312042

PERYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shevany Ferinda Kusuma Wardana

NIM : 202312042

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Gambirsari

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif *(Non-Exclusive Royalty-Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas Karya Tulis Ilmiah saya beserta perangkat di dalamnya 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.

Dibuat di: Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada Tanggal :

Yang menyatakan



Shevany Ferinda Kusuma Wardana

202312042

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan tugas akhir dengan judul :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS GAMBIRSARI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 Juli 2026

Pembimbing

(Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0615058501

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada Selasa, 7 Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2026

Mengesahkan,

Penguji

1. Hermawati, S. Kep. Ns, M.Kep (.....)
   NIDN. 0623027702
2. Ida Nur Imamah, S. Kep. Ns, M.Kep (.....)
   NIDN. 0620118704
3. Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
   NIDN. 0615058501

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0625048703

vi

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, serta salawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul "PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS GAMBIRSARI SURAKARTA" Laporan ini disusun dan diajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis telah mendapatkan banyak bimbingan, saran, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, kelancaran, serta mengabulkan segala doa dan ikhtiar penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Irma Mustikasari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, sekaligus selaku Dosen Penguji III.
6. Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

7. Ida Nur Imamah, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
8. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.
9. Kepada Kedua Orang Tua Saya Yang Saya Cintai Bapak Windarto dan Ibu Suwarni, dua permata hati yang dititipkan Tuhan untuk membantuku mengarungi arus deras kehidupan. Terasa sulit hidup ini tanpa kehadiran kalian. Selalu kurayu Tuhan agar diberikan-Nya kalian berdua umur yang panjang. 22 tahun aku dididik dan dibina, selalu kuberharap agar ketulusan itu dihadiahi sepotong surga oleh Tuhan Yang Maha Pemurah. Hari ini, kuhadiahkan gelar Ahli Madya Keperawatan ini sebagai bentuk bakti syukurku. Bujuklah Tuhan agar Ia memberikan ketegaran di dalam relung jiwaku, agar tiap tetes darah kalian yang mengalir berdenyut di nadi ini dapat menghadiahi kalian berdua kesuksesan dan kemudahan hidup untuk menjalani sisa waktu yang ditakdirkan untuk kita, sebelum kembali menghadap-Nya dengan hati yang penuh bahagia.
10. Rendiva dan Abid, selaku kakak dan adik penulis yang memberikan semangat dan dukungan, walaupun terkadang membuat jengkel, tetapi penulis yakin dan percaya itu adalah sebuah bentuk dukungan dan motivasi.
11. Ny. S dan Ny. U, selaku responden yang telah membantu dalam penerapan teknik relaksasi Benson.
12. Teman-Teman Mahasiswa/i Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Angkatan 2023 yang telah kompak saling memberikan motivasi dan semua pihak yang tidak dapat penulis uraikan satu persatu.
13. *Last but not least*, anak perempuan kedua dan harapan orang tuanya, Shevany Ferinda Kusuma Wardana. Ya, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya untuk diri sendiri yang telah diam-diam berjuang tanpa henti. Terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran,

namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terima kasih kepada hati yang tetap

ikhlas, meski banyak hal yang terjadi di luar prediksi. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hamper menyerah karena kodisi. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang Tuhan berikan. Tetap semangat untuk terus berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Penulis berdoa agar langkah kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab. Aamiin.

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

Wassalammua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 7 Juli 2026

Yang Menyatakan

(Shevany Ferinda Kusuma Wardana)

NIM. 202312042