

**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA NY.M DENGAN  
PENERAPAN *TERAPI RELAKSASI BENSON* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH DIPANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA (PSTW) SABAI NAN ALUIH  
SICINCIN TAHUN 2023**

**KEPERAWATAN GERONTIK**



*Oleh*

**Rila Driani, S.Kep**

**2214901015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG  
TAHUN 2023**

**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA NY.M DENGAN  
PENERAPAN *TERAPI RELAKSASI BENSON* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH DIPANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA (PSTW) SABAI NAN ALUIH  
SICINCIN TAHUN 2023**

**KEPERAWATAN GERONTIK**

**LAPORAN ILMIAH AKHIR**

Untuk memperoleh gelar Ners (Ns)  
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners  
STIKes Alifah Padang

**Rila Driani, S.Kep**

**2214901015**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG  
TAHUN 2023**

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama Lengkap : Rila Driani, S.Kep  
NIM : 2214901015  
Tempat/Tanggal Lahir : Padang, 27 Mei 1993  
Tanggal Masuk : 20 Oktober 2022  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners  
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.Kep  
Nama Pembimbing : Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan KIAN saya yang berjudul :

**"Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.M Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023".**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan KIAN ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2023



**Rila Driani, S.Kep**  
NIM. 2214901015


**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

"Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.M Dengan Penerapan *Terapi Relaksasi Benson* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023"

**Rila Driani,S.Kep**  
2214901015

Laporan ilmiah akhir ini telah disetujui,  
September 2023  
Oleh :

Pembimbing

  
(Ns. Hermanis Suci, S.Kep, M.Kep)

Mengetahui,  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang  
Ketua

  
(Drs. H. H. H. H., S.Kep, M.Kep)

## PERNYATAAN PENGUJI

KIAN ini diajukan oleh :

Nama : Rila Driani, S.Kep

NIM : 2214901015

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.M Dengan Penerapan *Terapi Relaksasi Benson* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji KIAN pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing I  
(Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.Kep) (.....)

Penguji I  
(Ns. Willady Rasyid, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.M.B) (.....)

Penguji II  
(Ns. Conny Oktizulvia, S.Kep, M.Kep) (.....)

Disahkan Oleh  
Ketua STIKes Alifah Padang



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

KIAN, September 2023

### **Rila Driani, S.Kep**

Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.M Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023

xiii+ 120 halaman, 11 tabel, 1 gambar, 4 lampiran

### **RINGKASAN EKSKLUSIF**

Survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PERGEMI), sebanyak 24,6% penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia memiliki riwayat penyakit kronis mayoritasnya atau 37,8% penyakit hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol bisa mengakibatkan komplikasi seperti gagal jantung, *stroke*, *aneurisma*, masalah pada mata, ginjal dan *sindrom metabolik* hingga kematian. Tujuan penulisan karya ilmiah akhir ini untuk mengaplikasikan asuhan keperawatan pada lansia dengan pemberian terapi relaksasi benson sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan pengkajian data yang menjadi fokus diagnosa yaitu nyeri akut sesuai data temuan bahwa klien mengatakan terasa nyeri kepala dan berat pada tengkuk klien mengeluh nyeri yang dirasakan hilang timbul, nyeri dengan skala 7, klien merasa aktivitas terganggu karena nyeri. Data observasi klien tampak meringis menahan nyeri, klien tampak gelisah, nilai tekanan darah 160/90 mmHg. Salah satu intervensi yang dilakukan secara non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan pemberian Teknik Relaksasi Benson.

Hasil yang didapat setelah melakukan Implementasi selama sepuluh hari berturut-turut didapatkan penurunan tekanan darah pada hari ke empat, kelima, kesembilan dan kesepuluh. Setelah dilakukan implementasi pada klien diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil evaluasi dari tindakan keperawatan yang telah dilakukan kepada klien, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah sehingga nyeri teratasi. Diharapkan pada pimpinan dan pengasuh wisma di PSTW untuk dapat memanfaatkan terapi nonfarmakologis relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

**Kata Kunci** : Lansia, Hipertensi, Relaksasi Benson  
**Daftar Pustaka** : 27 (2018-2023)



***Rila Driani, S.Kep***

*Gerontic Nursing Care for Mrs. M With the Application of Benson Relaxation Therapy for Lowering Blood Pressure at Tresna Werdha Social Institution (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin in 2023*

*xiii+ 120 pages, 11 tables, 2 pictures, 4 attachments*

**EXCLUSIVE SUMMARY**

*Survey by the Indonesian Medical Gerontology Association (PERGEMI), as many as 24.6% of the elderly population (seniors) in Indonesia have a history of chronic diseases, the majority or 37.8% are hypertension. Uncontrolled hypertension can result in complications such as heart failure, stroke, aneurysm, problems with the eyes, kidneys and metabolic syndrome and even death. The aim of writing this final scientific paper is to apply nursing care to the elderly by providing Benson relaxation therapy as a non-pharmacological therapy to lower blood pressure.*

*Based on the data review, the focus of the diagnosis is acute pain according to the data found that the client said he felt a headache and heaviness in the nape of the neck. The client complained of pain that came and went, pain on a scale of 7, the client felt that his activities were disturbed because of the pain. Observation data shows the client grimacing in pain, the client looks restless, blood pressure value is 160/90 mmHg. One of the interventions carried out non-pharmacologically to reduce blood pressure is by administering the Benson Relaxation Technique*

*The results obtained after implementing it for ten consecutive days showed a reduction in blood pressure on the fourth, fifth, ninth and tenth days. After implementing it on clients, the results showed that there was an effect of giving Benson relaxation therapy in lowering blood pressure.*

*Based on the evaluation results of nursing actions that have been carried out on clients, it can be concluded that there is an effect of providing Benson relaxation therapy on reducing blood pressure so that pain is resolved. It is hoped that the leaders and caregivers of homesteads at PSTW will be able to utilize non-pharmacological Benson relaxation therapy to reduce blood pressure in the elderly.*

***Keywords : Elderly, Hypertension, Benson Relaxation***

***Bibliography : 27 (2018-2023)***