

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN
DENGAN HIPERTENSI DIDUSUN KRAJAN BARAT
DESA JELBUK**

KARYA ILMIAH AKHIR



**Oleh:
Ahmad Alfian
NIM. 25101118**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

LEMBAR PENGESAHAN
EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN DENGAN
HIPERTENSI DIDUSUN KRAJAN BARAT DESA JELBUK

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Ahmad Alfian

NIM. 25101118

Telah sukses dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada ujian sidang KIAN yang berlangsung pada tanggal 20 April Tahun 2026 dan diakui sebagai salah satu syarat yang diperlukan untuk mendapatkan gelar Profesi Ners/Ns di program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : (Prestasianita Putri, S.Kep.,Ns., M.Kep)

NIDN. 0701088903

Penguji 2 : (Syahroni Bahtiar, S.Kep.,Ns., M.Kes)

NIP. 197907312007011001

Penguji 3 : (Sulton Warin, S.Kep.,Ns., M.Kep)

NIDN. 7700017750

Ketua Program Studi Profesi Ners,

Emi Eliya Astutik, S.Kep.,Ns., M.Kep

NIDN. 0720028703

EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DIDUSUN KRAJAN BARAT DESA JELBUK

EFFECTIVENES OF BENSON RELAXATION THERAPHY ON PATIENTS WITH HYPERTENSION IN KRAJAN BARAT, JELBUK VILLAGE

Ahmad Alfana^a, Sulton Wariin^b

School of Nursing, Universitas dr Soebandi, Jember,
IndonesiaEmail: kembaralfan0@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstract

Pendahuluan: hipertensi atau darah tinggi adalah masalah yang cukup serius. Banyak orang atau keluarga yang belum menyadari betapa berbahayanya penyakit ini. **Tujuan:** Untuk mengetahui keefektifan pre dan post di berikan terapi relaksasi benson terhadap penurunan darah tinggi pasien dalam asuhan keperawatan keluarga. **Metode:** Riset ini menggunakan studi kasus dimana pendekatannya adalah dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga.intervensi dilakukan selama enam kali kunjungan rumah dan pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah terapi. **Hasil:**temuan dari studi kasus/*Case Report* menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pengaplikasian terapi relaksasi benson. Tekanan darah awal responden pada kunjungan pertama adalah 231/124 mmHg, dan setelah intervensi menurun menjadi 182/89 mmHg pada kunjungan terakhir. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar ± 49 mmHg dan diastolik ± 35 mmHg **Kesimpulan:** terapi benson terbukti sangat efektif sebagai salah satu terapi nonfarmakologis tambahan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat diimplementasikan dalam konteks perawatan keluarga. **Saran :**peneliti berikutnya disarankan untuk mengeksplor faktor nonfarmakologis lainnya sebagai bahan perbandingan dan refrensi yang lebih mendalam.

Keywords: *Hipertensi, Terapi Relaksasi Benson, Keperawatan Keluarga*