

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN
RELAKSASI *BENSON* PADA LANSIA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KARANGASEM I



Oleh :
PUTU TITIN ERNAWATI
NIM.P07120325147

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2026

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN
RELAKSASI *BENSON* PADA LANSIA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KARANGASEM I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan

Oleh :
PUTU TITIN ERNAWATI
NIM.P07120325147

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

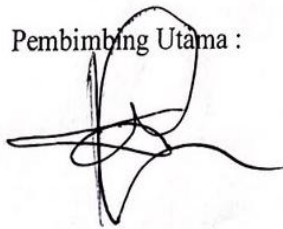
KARYA ILMIAH AKHIR NERS ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN RELAKSASI BENSON PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGASEM I

Diajukan oleh :

PUTU TITIN ERNAWATI
NIM.P07120315147

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Ketut Gama SKM.,M.Kes
NIP. 196202221983091001

Pembimbing Pedamping :



Prof. Dr. K.A Henny Achjar,SKM.,M.Kep., Sp.Kom
NIP. 196603211988032001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja, S.Kep.Ners,M.Kep
NIP.196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN RELAKSASI BENSON PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGASEM I

Diajukan oleh :

PUTU TITIN ERNAWATI
NIM.P07120315147

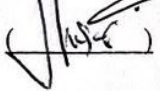
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 20 MEI 2026

TIM PENGUJI :

1. Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.Ns. M.Kep (Ketua)
NIP. 197201091996031001
2. I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,Ns,M.Kes (Anggota)
NIP. 196303241983091001
3. Ketut Sudiantara, A Per Pen, S.Kep.,Ns,M.Kes (Anggota)
NIP. 196808031989031003

()
()
()

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
OLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Made Sukarja, S.Kep.Ners,M.Kep
NIP.196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Titin Ernawati

NIM : P07120325147

Program Studi : Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2025/2026

Alamat : Lingkungan Pebukit, Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners dengan judul Asuhan Keperawatan Nyeri Akut dengan Relaksasi Benson Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil akhir orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 28 April 2026

Yang membuat pernyataan



Putu Titin Ernawati
NIM.P07120325147

**NURSING CARE FOR ACUTE PAIN USING THE BENSON RELAXATION
TECHNIQUE IN THE ELDERLY HYPERTENSION IN THE SERVICE
AREA OF THE KARANGASEM I COMMUNITY
HEALTH CENTER**

Putu Titin Ernawati

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : ernawatititin203@gmail.com

ABSTRACT

Pain is an unpleasant experience accompanied by an emotional response and is classified into acute pain and chronic pain. Acute pain is an uncomfortable sensation resulting from actual tissue damage that lasts less than 3 months. Approximately 50–70% of hypertensive patients experience pain, particularly in the back of the head and upper neck. One nonpharmacological management approach that can be provided is the Benson relaxation technique. This scientific study aims to provide and analyze nursing care for acute pain in elderly hypertensive patients using the Benson relaxation technique. The method used was a case study of two elderly hypertensive patients using the nursing process approach, which includes assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The assessment results showed that both patients complained of pain from the back of the head to the upper neck with a pain scale of 5 (0–10), leading to the nursing diagnosis of acute pain. The Benson relaxation intervention was performed once daily for 10–20 minutes over three consecutive days. Evaluation on the final day showed a decrease in the pain scale from 5 to 3. In conclusion, Benson's relaxation is effective in helping to reduce pain in elderly hypertensive patients by providing a sense of relaxation and calming the nervous system. It is recommended that Benson's relaxation technique be incorporated as a nonpharmacological supportive therapy in the nursing care of elderly hypertensive patients experiencing acute pain.

Keywords: *benson relaxation, acute pain*

**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN RELAKSASI
BENSON PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KARANGASEM I**

Putu Titin Ernawati

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : ernawatititin203@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang disertai respons emosional dan dibedakan menjadi nyeri akut serta nyeri kronis. Nyeri akut adalah sensasi tidak nyaman akibat kerusakan jaringan aktual yang berlangsung kurang dari 3 bulan. Sekitar 50–70% pasien hipertensi mengalami nyeri, terutama pada bagian kepala belakang hingga leher atas. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat diberikan yaitu relaksasi *benson*. Karya ilmiah ini bertujuan memberikan dan menganalisis asuhan keperawatan nyeri akut pada lansia hipertensi melalui teknik relaksasi *benson*. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada dua lansia hipertensi dengan pendekatan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Hasil pengkajian menunjukkan kedua pasien mengeluh nyeri kepala belakang hingga leher atas dengan skala nyeri 5 (0–10), sehingga ditegakkan diagnosis keperawatan nyeri akut. Intervensi relaksasi *benson* dilakukan 1 kali sehari selama 10–20 menit selama 3 hari berturut-turut. Evaluasi pada hari terakhir menunjukkan penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3. Kesimpulannya, relaksasi *benson* efektif membantu menurunkan nyeri pada lansia hipertensi dengan memberikan rasa rileks dan menenangkan sistem saraf. Disarankan teknik relaksasi *benson* dijadikan terapi pendukung nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan lansia hipertensi yang mengalami nyeri akut.

Kata Kunci : relaksasi benson, nyeri akut

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut dengan Relaksasi Benson pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I”. Penulisan karya ilmiah akhir ners ini merupakan salah satu pemenuhan syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Profesi Ners Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.

Penulis mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, serta arahan dari berbagai pihak yang telah berhubungan dengan penyusunan karya ilmiah akhir ners dan kegiatan yang telah dilaksanakan. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, STr.Keb.,S.Kep.,Ners.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat. selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar atas bimbingan dan arahnya.

4. Bapak Dr. Gede Andre Darmawan selaku Kepala UPTD Puskesmas Karangasem I yang telah memberikan izin untuk melakukan asuhan keperawatan di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I.
5. Bapak I Ketut Gama, SKM.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu serta memberikan masukan dan saran selama bimbingan kepada penulis.
6. Ibu Prof. Dr. Komang Ayu Henny Achjar,SKM.,M.Kep.,Sp.Kom selaku pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, arahan, serta masukan kepada penulis.
7. Orang tua, keluarga, dan sahabat saya tercinta yang selalu memberikan semangat serta dukungan selama proses penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu hingga terselesainya karya ilmiah akhir ners ini.

Akhir kata penulis berharap semoga karya ilmiah akhir ners ini bermanfaat bagi pendidik dan semua pihak, terutama yang bergerak di dalam dunia kesehatan.

Denpasar, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah.....	8
C. Tujuan penulisan	9
D. Manfaat penelitian.....	9
E. Metode penyusunan karya ilmiah.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi	12
B. Masalah Nyeri Akut Pada Pasien Dengan Hipertensi.....	19
C. Asuhan Keperawatan Nyeri Akut pada Lansia Dengan Hipertensi	25
D. Konsep Relaksasi Benson pada Lansia dengan Hipertensi	36
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	40
A. Pengkajian Keperawatan	40

B. Diagnosis Keperawatan	59
C. Rencana Asuhan Keperawatan	62
D. Implementasi Keperawatan	63
E. Evaluasi Keperawatan	80
BAB IV PEMBAHASAN	83
A. Analisis Asuhan Keperawatan dengan masalah Nyeri Akut.....	83
B. Analisis Relaksasi Benson Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Masalah Nyeri Akut Dengan Konsep <i>Evidence Based Practice</i>	90
BAB V PENUTUP	95
A. Simpulan.....	95
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Hipertensi Menurut AHA/ACC 2025	14
Tabel 2.	Rencana Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Dengan Hipertensi	29
Tabel 3.	Data Pengkajian Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Dengan Relaksasi Benson Pada Ny. D Dan Ny.A (Lansia Hipertensi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem 1 Tahun 2025	40
Tabel 4.	Pengkajian Fisiologis Dan Psikologis Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I	45
Tabel 5.	Pengkajian Pemeriksaan Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi ...	50
Tabel 6.	Pengkajian Katz Index Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	51
Tabel 7.	Pengkajian Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ) Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	52
Tabel 8	Pengkajian MMSE Pada Lansia 1 Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I	54
Tabel 9.	Pengkajian GDS Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah	56
Tabel 10.	Pengkajian Risiko Jatuh Pada Lansia Dengan Hipertensi Di.....	58
Tabel 11.	Analisa Data Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Dengan Relaksasi Benson Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	59
Tabel 12.	Analisa Data Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskkesmas Karangasem I	60
Tabel 13.	Rencana Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Dengan Relaksasi Benson Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	62
Tabel 14.	Implementasi Keperawatan Nyeri Akut Dengan Relaksasi Benson Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	64

Tabel 15. Implementasi Keperawatan Nyeri Akut Dengan Relaksasi Benson Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	72
Tabel 16. Evaluasi Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	80
Tabel 17 Evaluasi Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Genogram Keluarga Pasien 1 (Ny.D) dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem 1	43
Gambar 2.	Genogram Keluarga Pasien 2 (Ny.A) dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem 1	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Karya Ilmiah Akhir Ners.....	100
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Karya Ilmiah Akhir Ners.....	101
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	102
Lampiran 4 <i>Inform Consent</i>	103
Lampiran 5 SOP Relaksasi Benson.....	107
Lampiran 6 Lembar Observasi Skala Nyeri	109
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	110
Lampiran 8 Validasi Bimbingan SIAK.....	112
Lampiran 9 Blanko Penyelesaian Administrasi.....	113
Lampiran 11 Hasil <i>Tornitin</i>	115
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan.....	115