

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN
DENGAN RELAKSASI BENSON PADA PASIEN
HIPERTENSI EMERGENSI**

**Studi Dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Klungkung
Kabupaten Klungkung Tahun 2026**



Oleh :

**NI KETUT JULIARTINI
NIM.P07120325001**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI PROFESI NERS
DENPASAR
2026**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN
DENGAN RELAKSASI BENSON PADA PASIEN
HIPERTENSI EMERGENSI**

**Studi Dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Klungkung
Kabupaten Klungkung Tahun 2026**

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

Oleh :

**NI KETUT JULIARTINI
NIM.P07120325001**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI PROFESI NERS
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN
DENGAN RELAKSASI BENSON PADA PASIEN
HIPERTENSI EMERGENSI

Studi Dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Klungkung
Kabupaten Klungkung Tahun 2026

Diajukan Oleh :

NI KETUT JULIARTINI
NIM. P07120325001

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Dw .Pt.Gd.Putra Yasa, S.Kp.M.Kep.Sp.MB
NIP. 197108141994021001

Pembimbing Pendamping :



I Ketut Suardana, SKp., M.Kes
NIP. 196509131989031002

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 GANGGUAN RASA NYAMAN
DENGAN RELAKSASI BENSON PADA PASIEN
HIPERTENSI EMERGENSI

Studi Dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Klungkung
Kabupaten Klungkung Tahun 2026

Diajukan oleh :

NI KETUT JULIARTINI
NIM. P07120220080

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 08 JUNI 2026

TIM PENGUJI

1. I Wayan Surasta, S.Kp..M.Fis
NIP. 196512311987031015

(Ketua)

2. I Made Mertha, SKp . M.Kep
NIP. 196910151993031015

(Anggota)

3. Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep.M.Pd.
NIP. 196709281990031001

(Anggota)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Ketut Juliartini
NIM : P07120325001
Program Studi : Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2026
Alamat : Jalan Pesagi Lingk. Galiran Kaler

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. KIAN dengan judul “Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Emergensi di RSUD Klungkung Tahun 2026” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini **bukan** karya sendiri 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 ini pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 08 Juni 2026
Yang membuat pernyataan



Ni Ketut Juliartini
NIM P07120325001

**NURSING CARE OR IMPAIRED COMFORT USING BENSON
RELAXATION IN PATIENTS WITH HYPERTENSIVE
EMERGENCY AT RSUD KLUNGKUNG IN 2026**

Ni Ketut Juliartini
juliartini122@gmail.com

ABSTRACT

Discomfort is a condition of discomfort experienced by patients due to changes in health status, one of which is in patients with hypertension. One non-pharmacological therapy that can be used to help improve patient comfort is Benson relaxation. The purpose of this paper is to determine nursing care or discomfort with Benson relaxation in hypertensive patients at Klungkung Regional Hospital. The study used a descriptive analysis method with one hypertensive patient experiencing discomfort. The case study was conducted at Klungkung Regional Hospital from April 30 to May 2, 2026. The patient's initial assessment revealed complaints of dizziness, neck stiffness, difficulty resting, restlessness, and discomfort due to increased blood pressure. Vital signs revealed an initial blood pressure of 150/100 mmHg, in addition to administering Captopril pharmacological therapy as medically prescribed, nursing care focused on providing Benson relaxation therapy for 40 minutes, once a day for 3 days. Evaluation results on May 2, 2026, showed the patient reported increased comfort, reduced dizziness, better sleep, and improved ability to control discomfort. In conclusion, Benson relaxation can provide a relaxing and calming effect, helping to improve comfort in hypertensive patients. Benson relaxation is recommended as an alternative non-pharmacological therapy in the nursing care of hypertensive patients.

Keywords: Benson Relaxation; Comfort; Hypertension

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN DENGAN RELAKSASI BENSON PADA PASIEN HIPERTENSI EMERGENSI DI RSUD KLUNGKUNG TAHUN 2026

Ni Ketut Juliartini
juliartini122@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan rasa nyaman merupakan kondisi ketidaknyamanan yang dialami pasien akibat perubahan status kesehatan, salah satunya pada penderita hipertensi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien adalah relaksasi benson. Tujuan penulisan ini adalah mengetahui asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan penerapan relaksasi benson pada pasien hipertensi di RSUD Klungkung. Penulisan menggunakan metode analisis deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 1 pasien hipertensi yang mengalami gangguan rasa nyaman. Studi kasus dilaksanakan di RSUD Klungkung pada tanggal 30 April-2 Mei 2026. Hasil pengkajian awal pasien menunjukkan keluhan pusing, tengkuk terasa berat, sulit beristirahat, merasa gelisah, dan ketidaknyamanan akibat peningkatan tekanan darah. Pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah awal 150/100 mmHg. Selain pemberian terapi farmakologi Captopril sesuai instruksi medis, asuhan keperawatan difokuskan pada pemberian terapi relaksasi benson selama 40 menit, satu kali sehari selama 3 hari. Hasil evaluasi pada tanggal 2 Mei 2026 menunjukkan pasien mengatakan rasa nyaman meningkat, pusing berkurang, dan tidur lebih nyenyak dan mampu mengontrol rasa tidak nyaman yang dirasakan. Kesimpulannya, penerapan relaksasi benson dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan sehingga membantu meningkatkan rasa nyaman pada pasien hipertensi. Relaksasi benson disarankan sebagai terapi alternatif nonfarmakologi dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi.

Kata Kunci : Relaksasi Benson; Rasa Nyaman ; Hipertensi

RINGKASAN LAPORAN KASUS

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN DENGAN PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA PASIEN HIPERTENSI EMERGENSI DI RSUD KLUNGKUNG TAHUN 2026

Oleh : Ni Ketut Juliartini

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah apabila tidak mendapatkan penanganan yang optimal. Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Di Indonesia, hipertensi juga termasuk penyakit dengan angka kejadian yang tinggi dan menjadi salah satu penyebab terbanyak pasien menjalani perawatan di rumah sakit. Selain menyebabkan gangguan fisiologis, hipertensi sering menimbulkan keluhan berupa nyeri kepala, pusing, tengkuk terasa tegang, jantung berdebar, kecemasan, gangguan tidur, serta gangguan rasa nyaman yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien.

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan adalah relaksasi benson. Teknik relaksasi benson merupakan metode relaksasi yang mengombinasikan pengaturan napas dalam dengan pengulangan kata, doa, atau kalimat yang menenangkan sehingga menghasilkan respons relaksasi. Terapi ini membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, menurunkan stres dan kecemasan, serta membantu meningkatkan rasa nyaman pada pasien hipertensi.

Laporan kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan pemberian relaksasi benson pada pasien hipertensi di RSUD Klungkung. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi,

pemeriksaan fisik, dokumentasi rekam medis, serta studi dokumentasi selama proses pemberian asuhan keperawatan. Asuhan keperawatan dilakukan melalui tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, penyusunan perencanaan, implementasi tindakan keperawatan, dan evaluasi sesuai Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), serta Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI).

Hasil pengkajian pada pasien Ny. A usia 73 tahun dengan diagnosis medis hipertensi menunjukkan pasien mengeluh nyeri kepala, kepala pusing, jantung berdebar-debar, nyeri pada tengkuk dengan skala nyeri sedang, sulit tidur, mudah lelah, serta tampak gelisah. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 150/100 mmHg, frekuensi nadi 80 kali per menit, frekuensi napas 20 kali per menit, suhu tubuh 36,7°C, dan saturasi oksigen 97%. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut ditegakkan diagnosis keperawatan gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gejala penyakit yang ditandai dengan keluhan nyeri kepala, rasa tegang, gelisah, sulit tidur, serta keterbatasan aktivitas akibat peningkatan tekanan darah.

Perencanaan keperawatan disusun dengan tujuan meningkatkan rasa nyaman pasien melalui penurunan keluhan nyeri, berkurangnya rasa gelisah, meningkatnya kualitas istirahat, serta membaiknya tekanan darah sesuai luaran yang telah ditetapkan. Intervensi keperawatan meliputi observasi karakteristik nyeri dan tanda-tanda vital, tindakan terapeutik berupa pemberian relaksasi benson, edukasi mengenai teknik relaksasi dan pengendalian stres, serta kolaborasi dalam pemberian terapi farmakologis sesuai program pengobatan. Implementasi dilakukan selama 3 × 24 jam, dengan pemberian terapi relaksasi benson selama 10–15 menit, sebanyak 1–2 kali setiap hari sesuai kondisi pasien.

Evaluasi keperawatan setelah pelaksanaan intervensi menunjukkan adanya penurunan keluhan nyeri kepala dan rasa tegang pada tengkuk, pasien tampak lebih rileks, tingkat kecemasan dan kegelisahan berkurang, kualitas tidur mulai membaik, serta tekanan darah menunjukkan penurunan dibandingkan saat awal pengkajian. Pasien juga mampu mengikuti teknik relaksasi benson secara mandiri dengan

pendampingan perawat dan keluarga sebagai bagian dari upaya mempertahankan kenyamanan serta membantu mengontrol tekanan darah.

Hasil laporan kasus ini menunjukkan bahwa penerapan asuhan keperawatan melalui relaksasi benson efektif membantu mengurangi gangguan rasa nyaman pada pasien hipertensi. Relaksasi benson memberikan efek relaksasi fisiologis dan psikologis melalui penurunan aktivitas saraf simpatik sehingga membantu mengurangi nyeri, ketegangan, kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan pasien. Selain mudah dilakukan, terapi ini tidak memerlukan biaya yang besar dan dapat diajarkan kepada pasien maupun keluarga sebagai bagian dari self-management untuk membantu mengendalikan gejala hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, penulis dapat menyelesaikan KIAN yang berjudul “Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Emergensi di RSUD Klungkung Tahun 2026” tepat pada waktunya.

Dalam penulisan KIAN ini, penulis menerima banyak bantuan dan dorongan dari berbagai pihak sehingga KIAN ini dapat terselesaikan dengan optimal. Untuk itu melalui kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dalam penyusunan KIAN di Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan KIAN ini.
3. Nengah Runiari., S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membimbing & memberikan masukan dalam penyelesaian KIAN ini.
4. IDw.Pt.Gd.Putra Yasa, S.Kp.M.Kep.Sp.MB selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan KIAN ini.
5. I Ketut Suardana, SKp., M.Kes selaku Dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan KIAN ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan staff pegawai Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis dalam penyelesaian KIAN ini.

7. Kepada orang tua penulis I Wayan Sadia dan Ni Nengah Repen, saudari dari penulis Ni Wayan Desi Suryaningsih sahabat serta teman-teman yang selalu memberikan doa, semangat, asilintas, perhatian dan motivasi kepada penulis dalam menyusun KIAN ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan KIAN ini.

Penulis berharap dapat menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun sehingga dapat menyempurnakan penelitian ini. Harapan penulis, semoga KIAN ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca.

Kamis, 25 Mei 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN LAPORAN KASUS	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	6
E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Dasar Hipertensi	7
1. Pengertian	7
2. Patofisiologi	8
3. Tanda dan Gejala	8
4. Klasifikasi	9
5. Pemeriksaan Penunjang	9
6. Penatalaksanaan	11
7. Komplikasi	13

B. Masalah Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Dengan Hipertensi	14
C. Penatalaksanaan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Relaksasi Benson ..	16
D. Konsep Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi	17
1. Pengkajian.....	18
2. Diagnosa Keperawatan	23
3. Perencanaan Keperawatan.....	25
4. Implementasi Keperawatan	26
5. Evaluasi Keperawatan	26
6. Intervensi Relaksasi Benson Dengan Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi	29
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	32
A. Gambaran Lokasi Penelitian	32
B. Hasil Kasus Kelolaan	33
1. Pengkajian.....	33
2. Diagnosa Keperawatan	38
3. Perencanaan Keperawatan	41
4. Implementasi Keperawatan.....	42
5. Evaluasi Keperawatan.....	54
BAB IV PEMBAHASAN	55
A. Analisis Asuhan Keperawatan	55
1. Pengkajian	55
2. Diagnosa Keperawatan.....	56
3. Perencanaan Keperawatan.....	58
4. Implementasi Keperawatan	58
5. Evaluasi Keperawatan	60
B. Analisis Intervensi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi	62
BAB V PENUTUP	64
A. Simpulan	64
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pemeriksaan Fisik Gangguan Rasa Nyaman Dengan Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi di RSUD Klungkung Tahun 2026.....	37
Tabel 2 Analisis Data Gangguan Rasa Nyaman Dengan Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi di RSUD Klungkung Tahun 2026.....	39
Tabel 3 Analisis Masalah Gangguan Rasa Nyaman Dengan Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi di RSUD Klungkung Tahun 2026	40
Tabel 4 Perencanaan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi di RSUD Klungkung Tahun 2026	41
Tabel 5 Implementasi Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi di RSUD Klungkung Tahun 2026	42
Tabel 6 Evaluasi Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi di RSUD Klungkung Tahun 2026	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian	70
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian	71
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	72
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent).....	73
Lampiran 5 SOP Terapi Relaksasi Benson	75
Lampiran 6 Lembar Observasi Skala Nyeri	77
Lampiran 7 Dokumentasi Asuhan Keperawatan	79
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	100
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian.....	101
Lampiran 10 Validasi Bimbingan	102
Lampiran 11 Bukti Penyelesaian Administrasi.	103
Lampiran 12 Hasil Turnitin	104
Lampiran 13 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.	107