

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DENGAN AROMA TERAPI LAVENDER**  
**PADA HIPERTENSI TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR B.D RESISTENSI**  
**PEMBULUH DARAH KE OTAK PADA PASIEN YANG TINGGAL DI PANTI**  
**SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA**  
**SUMATERA SELATAN TAHUN 2024**



**DI SUSUN OLEH:**

**VITRIANA**

**NIM: 211440101027**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH**  
**PALEMBANG PROGRAM STUDI D III**  
**KEPERAWATAN TAHUN**  
**AKADEMIK 2023/2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKHNIK RELAKSASI BENSON DENGAN AROMA TERAPI LAVENDER**  
**PADA HIPERTENSI TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR B.D RESISTENSI**  
**PEMBULUH DARAH KE OTAK PADA PASIEN YANG TINGGAL DI PANTI**  
**SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA**  
**SUMATERA SELATAN TAHUN 2024**



**DI SUSUN OLEH:**  
**VITRIANA**  
**NIM: 211440101027**

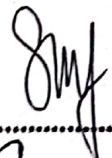
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH**  
**PALEMBANG PROGRAM STUDI D III**  
**KEPERAWATAN TAHUN**  
**AKADEMIK 2023/2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Diterima dan di setuju untuk Ujian Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)

Penerapan teknik relaksasi benson dengan aroma terapi lavender terhadap gangguan pola tidur pada pasien yang tinggal di panti jompo lanjut usia harapan kita kota Palembang 2024

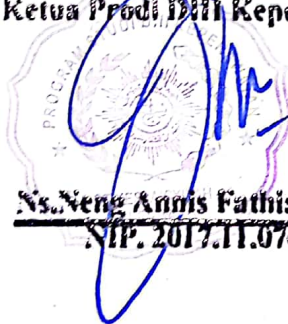
Pembimbing Utama  
Ns. Sunarmi, S.Kep, M.Kes  
NIP. 2015.04.058

  
(.....)

Pembimbing Pendamping  
Nopianti, S.Kep, M.Kes  
NIP. 1999.010.028

  
(.....)

Mengetahui,  
Ketua Prodi IDIII Keperawatan



Ns. Neng Annis Fathia, M.Kep  
NIP. 2017.11.070

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)**

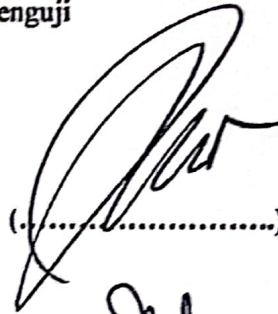
**Penerapan relaksasi benson dengan aroma terapi lavender terhadap gangguan pola tidur  
b.d resistensi pembuluh darah ke otak dengan hipertensi pada pasien yang tinggal di panti  
jompo lanjut usia harapan kita kota Palembang 2024**

**Disusun Oleh:**

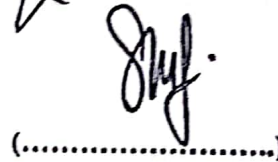
**Vitriana  
NIM. 211440101027**

**Telah di Pertahankan di Depan Tim Penguji  
Pada Tanggal:**


**Ketua Penguji  
Koirin, SKM, M.Kes  
NIP. 2000.12.041**

  
(.....)

**Anggota Penguji I  
Ns. Sunarmi, S.Kep.M.Kes  
NIP.2015.04.058**

  
(.....)

**Anggota Penguji II  
Nopianti, S.Kep.M.Kes  
NIP. 1999.010.028**

  
(.....)

**Mengetahui**  
**Ketua Prodi DIII Keperawatan**  
  
**Ns. Neng Annis Fathia, M.Kep**  
**NIP.2017.11.070**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)


erapan relaksasi benson dengan aroma terapi lavender terhadap gangguan pola tidur resistensi pembuluh darah ke otak dengan hipertensi pada pasien yang tinggal di panti jompo lanjut usia harapan kita kota Palembang 2024

Disusun Oleh:


Vitriana  
NIM. 211440101027

Telah di Pertahankan di Depan Tim Penguji  
Pada Tanggal:

etua Penguji  
Koikrin, SKM, M.Kes  
IP. 2000.12.041

(.....)  


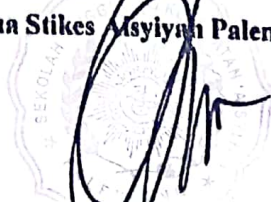

Anggota Penguji I  
Ns. Sunarmi, S.Kep.M.Kes  
NIP.2015.04.058

(.....)  


Anggota Penguji II  
Nonianti, S.Kep.M.Kes  
NIP. 1999,010,028

(.....)  


Mengetahui  
Ketua Stikes Asyiyah Palembang

  
  
Koikrin, SKM, M.Kes  
NIP. 2000.12.041

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG  
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN**

**Karya Tulis Ilmiah, 16 Juli 2024**

**Vitriana**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DENGAN AROMA TERAPI  
LAVENDER TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR B.D RESISTENSI  
PEMBULUH DARAH KE OTAK TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA  
DI PANTI JOMPO HARAPAN KITA PALEMBANG.**

**XI + 80 halaman + 12 tabel + 2 bagan + skema**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Relaksasi Benson merupakan teknik pernapasan yang menggabungkan relaksasi berfikir tetAp untuk menenangkan dan merilekskan tubuh, melepaskan ketegangan pada saat stres, dan melepaskan diri dari ancaman. **Tujuan:** Di ketahuinya pengaruh pemberian tehnik relaksasi benson dengan aroma terapi lavender di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2024. **Metode:** Tempat penelitian ini di laksanakan di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan, di lakukan selama 4 hari yaitu dari tanggal 01 - 04 juni 2024. Adapun objek penelitian yang di teliti berjumlah dua pasien dengan Hipertensi yang berada di Panti Sosial Harapan kita Kota Palembang Sumatera Selatan tahun 2022 dengan kriteria inklusi: bersedia menjadi responden, umur di atas 59 tahun, memiliki penyakit hipertensi, dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki pendengaran yang baik, lansia yang tinggal di panti sosial harapan kita kota Palembang. **Hasil:** Hasil penelitian yang didapatkan setelah implementasi pada pasien 1 dan pasien 2 adalah penerapan tehnik relaksasi benson dengan aroma terapi lavender pada kedua pasien berhasil. Dimana pada kedua pasien di dapatkan bahwa relaksasi benson dengan aroma terapi lavender yang dilakukan selama 3 hari pada siang hari dengan lama penerapan 30 menit , dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pada lansia. **Saran:** Agar dapat meningkatkan pelayanan kesehatan terutama terhadap lansia dengan hipertensi, secara preventif, serta terdapat jadwal rehabilitasi terpadu yang terintegritas antara perawat, fisioterapi pengurus panti dan keluarga untuk meningkatkan mutu kesehatan lansia.

**Kata Kunci:** *Benson ,aroma terapi lavender, Hipertensi, gangguan pola tidur.*

**Daftar Pustaka:** (2015-2024)

**INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE 'AISYAH PALEMBANG D III NURSING  
STUDY PROGRAM**

**Scientific Writing, July 16 2024**

**Vitriana**

**IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION WITH LAVENDER AROMA  
THERAPY ON SLEEP PATTERN DISORDERS ASSOCIATED WITH THE  
RESISTANCE OF BLOOD VESSELS TO THE BRAIN AGAINST  
HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT HARAPAN KITA NURSING HOME  
PALEMBANG**

**XI + 80 pages + 12 tables + 2 charts + schematics**

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a condition in which a person experiencing an increase in blood pressure above normal that results in an increase in morbidity and mortality. Benson Relaxation is a breathing technique that combines fixed minded relaxation to calm and relax the body, release tension in times of stress, and escape from threats. **Objective:** To find out the effect of providing the Benson relaxation technique with lavender aroma therapy at the Harapan Kita nursing home for the elderly, Palembang, South Sumatra in 2024. **Method:** The location of this research was carried out at the Harapan Kita nursing home, Palembang, South Sumatra, carried out for 4 days, from 01 until 04 June of 2024. The research objects studied were two patients with hypertension who were at the Harapan Kita nursing home, Palembang, South Sumatra in 2022. with inclusion criteria: willing to be a respondent, aged over 59 years, has hypertension, can communicate well, has good hearing, elderly who lives in social institutions in Harapan Kita nursing home Palembang. **Results:** The research results obtained after implementation in patient 1 and patient 2 were that the application of the Benson relaxation technique with lavender aroma therapy was successful in both patients. Where in both patients it was found that Benson relaxation with lavender aroma therapy which was carried out for 3 days during the day with an application time of 30 minutes, could help improve the sleep quality of the Elderly. **Suggestion:** In order to improve health services, especially for elderly people with hypertension, in a preventive manner, and there is an integrated rehabilitation schedule with integrity between nurses, physiotherapists, administrators and families to improve the health quality of the elderly.

**Keywords:** Benson, lavender aroma therapy, hypertension, sleep pattern disorders.

**Bibliography:** (2015-2024)

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>RIWATAR HIDUP .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b>	
A. Konsep dasar penyakit hipertensi.....	8
Pengertian hipertensi.....	8
Anatomi fisiologi .....	8
Etiologi hipertensi .....	10
Tanda dan gejala hipertensi.....	10
Patofisiologi .....	11
Komplikasi .....	11
Klasifikasi hipertensi.....	13
Pemeriksaan diagnostik.....	13
Penatalaksanaan .....	14
B. Teknik relaksasi benson dengan aroma terapi lavender.....	16

Definisi .....	16
Manfaat .....	17
Sop .....	18
Konsep gangguan pola tidur.....	22
Patoflow .....	27
C. Konsep dasar keperawatan .....	28
Pengkajian .....	27
Diagnosa .....	30
Intervensi.....	31
Implementasi .....	32
Evaluasi .....	33
D. Hasil penelitian terdahulu .....	35

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan disain/ penelitian.....	36
B. Kerangka konsep.....	36
C. Definisi operasional.....	37
D. Subjek penelitian.....	39
E. Lokasi dan waktu penelitian.....	39
F. Prosedur penelitian .....	39
G. Fokus studi kasus KMB .....	40
H. Teknik pengumpulan data.....	40
I. Instrumen pengumpulan data.....	41
J. Keabsahan data.....	42
K. Etika studi kasus.....	43
L. Analisa data .....	44

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran hasil penelitian .....	45
B. Hasil penelitian .....	46
1. Pengkajian .....	46

2. Riwayat penyakit .....	48
3. Pola istirahat .....	50
4. Hasil pemeriksaan fisik .....	51
5. Aktivitas sehari hari .....	56
6. Pengkajian psikologi, sosial dan spiritual .....	58
7. Hasil analisa data pasien 1 .....	61
8. Hasil analisa pasien 2 .....	62
9. Diagnosa keperawatan .....	63
10. Intervensi keperawatan .....	64
11. Catatan perkembangan hari ke 1 .....	65
12. Catatan perkembangan hari ke 2 .....	68
13. Catatan perkembangan hari ke 3 .....	70

## BAB V PEMBAHASAN

A. Pengkajian .....	73
B. Diagnosa keperawatan .....	74
C. Perencanaan .....	74
D. Implementasi .....	75
E. Evaluasi dan hasil .....	76

## BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan .....	79
B. Saran .....	80
Daftar pustaka .....	

## BAB VI PENUTUP

### A. Kesimpulan

#### 1. Pengkajian

Pada pasien 1 dan 2 memiliki keluhan yang sama yaitu mudah terbangun di malam hari dan kurang nya waktu tidur, hasil pemeriksaan ditemukan perbedaan antara pasien 1 dan 2 yaitu di pola tidur , pasien 1 dengan keluhan biasa terbangun 4-5 kali dalam durasi kurang dari 4 jam sedangkan pasien 2 dengan keluhan biasa terbangun 3-4 kali dalam durasi kurang dari 4 jam.

#### 2. Diagnosa

Berdasarkan data hasil pengkajian pada pasien 1 dan 2 ditemukan masalah keperawatan yang sama yaitu gangguan pola tidur b.d Resistensi p.embuluh darah ke otak

#### 3. Intervensi

Pada tahap intervensi atau perencanaan, peneliti menyusun intervensi yang sesuai dengan diagnosa keperawatan yang ditemukan pada pasien pasien 1 dan 2 yaitu gangguan pola tidur. Perencanaan yang di buat penulis pada pasien 1 dan 2 berdasarkan tiga komponen yaitu observasi, terapeutik, edukasi.

#### 4. Impelementasi

Implementasi hasil dari gangguan pola tidur pada satu tindakan yaitu teknik relaksasi benson dengan aroma terapi lavender.

#### 5. Evaluasi

Hasil evaluasi dari pasien 1 dan 2 dengan masalah gangguan pola tidur terdapat perubahan yang berpengaruh setelah dilakukan penerapan tehnik relaksasi relaksasi benson dengan aroma terapi lavender.

**Saran**

## 1. Panti Sosial Lanjut Usia

Dapat meningkatkan pelayanan kesehatan terutama terhadap lansia dengan hipertensi, secara preventif dan ada jadwal rehabilitasi terpadu yang terintegritas antara perawat, fisioterapi pengurus panti dan keluarga untuk meningkatkan mutu kesehatan lansia

## 2. Institusi Pendidikan

Di harapkan jadi bahan tambahan untuk referensi ( perpustakaan ) untuk meningkatkan pendidikan dan wawasan bagi mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Palembang

## 3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meningkatkan penerapan tehnik relaksasi benson dengan aroma terapi lavender pada pasien lanjut usia dengan hipertensi yang emiiki gangguan pola tidur serta dapat menerapkan menggunakan metode yang lain seperti metode kualitatif dengan cara wawancara mendalam

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A.D., dan Waren, A. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi*.
- Aspiani, R. yuli. (2016). *Asuhan Keperawatan Pasien Gangguan Kardiovaskular*.
- Banuapta, H.K.A., & supratman, S. (2024). pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal keperawatan*, 16(4), 1287-1294
- Bustan (2015) *Manajemen penyakit tidak menular*. Jakarta : PT.Rineka cipta.
- Damayanti, N & Titis, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro, Volume 8 Nomor 4, Oktober 2019, ISSN 2540-8844. Hal 1210-1217*
- Jumriani Ansar1, Indra Dwinata1, A. . (2019). *Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar*. *Nasional Ilmu Kesehatan*, 1, 28-35.
- Kemendes RI. (2014). *Pusdatin Hipertensi*. Infodatin, Hipertensi, 1-7.
- Kemendes RI. (2019) *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Nurarif, A. H. (2015). *Aplikasi Asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & Nanda Jilid 2*
- Prayitno, S., & Widhi, B. W. (2021). Effectiveness of Benson Relaxation Therapy on Sleep Quality in the Elderly. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(4), 655-650.
- Ramadhan, M.R., & Zettira, O.Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Jurnal Kesokteran Universitas Lampung, Volume 6-Nomor 2. Hal 60-63*.
- Solehati, T. & K. C. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Hipertensi*. PT Refika Aditama.
- Sihombing, Y.A., & Paulina, M.M. (2022). upaya mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi melalui terapi relaksasi benson. *care journal* 2 (1), 57-62
- Trianto, (2014). *Pelayanan Keperawatan Pagi Penderita Hipertensi*. Jakarta: Bumi Aksara.