



**KARYA ILMIAH AKHIR**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON BERBASIS DZIKIR PADA  
ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DENGAN  
MASALAH KEPERAWATAN MANAJEMEN KESEHATAN  
KELUARGA TIDAK EFEKTIF DI DESA KREMBANGAN  
RT 011 RW 002 SIDOARJO**

**SERLI MEI ANGGRAINI  
1120021055**

**DOSEN PEMBIMBING:  
MUHAMMAD KHAFID, S.Kep., Ns., M.Si**

**PROGAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA  
2022**



**KARYA ILMIAH AKHIR**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON BERBASIS DZIKIR PADA  
ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DENGAN  
MASALAH KEPERAWATAN MANAJEMEN KESEHATAN  
KELUARGA TIDAK EFEKTIF DI DESA KREMBANGAN  
RT 011 RW 002 SIDOARJO**

**Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners (Ns.)  
Dalam Program Studi Profesi Ners**

**SERLI MEI ANGGRAINI  
1120021055**

**DOSEN PEMBIMBING:  
MUHAMMAD KHAFID, S.Kep., Ns., M.Si**

**PROGAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA  
2022**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON BERBASIS DZIKIR PADA  
ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DENGAN  
MASALAH KEPERAWATAN MANAJEMEN KESEHATAN  
KELUARGA TIDAK EFEKTIF DI DESA KREMBANGAN  
RT 011 RW 002 SIDOARJO**

Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners (Ns.)  
Dalam Program Studi Profesi Ners  
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Oleh :

**SERLI MEI ANGGRAINI  
1120021055**

**DOSEN PEMBIMBING :  
MUHAMMAD KHAFID, S.Kep., Ns., M.Si**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA  
2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya ilmiah akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Serli Mei Anggraini

NIM : 1120021055

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Serli Mei Anggraini', enclosed in a rectangular box.

Tanggal : 11 April 2022

## LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Berbasis Dzikir pada Anggota Keluarga yang Mengalami Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif di Desa Krembangan RT 011 RW 002 Sidoarjo.  
Penyusun : Serli Mei Angraini  
NIM : 1120021055  
Pembimbing : Muhammad Khafid, S.Kep., Ns., M.Si  
Tanggal Ujian : 7 Juni 2022

Disetujui oleh:  
Pembimbing



Muhammad Khafid, S.Kep., Ns., M.Si:  
NPP. 9104350

Mengetahui,  
Ka. Prodi S1 Keperawatan



**UNUSA**  
Siti Nurjanah, S.Kep.Ns., M.Kep  
NPP. 0206713

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON BERBASIS DZIKIR PADA  
ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DENGAN  
MASALAH KEPERAWATAN MANAJEMEN KESEHATAN  
KELUARGA TIDAK EFEKTIF DI DESA KREMBANGAN  
RT 011 RW 002 SIDOARJO**

KARYA ILMIAH AKHIR TELAH DISETUJUI  
PADA TANGGAL, 7 Juni 2022

Oleh  
Pembimbing



Muhammad Khafid S. Kep., Ns., M.Si  
NPP. 9104350

Mengetahui,  
Ka. Prodi S1 Keperawatan



Siti Nurjanah S. Kep., Ns., M. Kep  
NPP. 0206713

## LEMBAR PENETAPAN PENGUJI

Karya Ilmiah Akhir ini telah diajukan oleh

Nama : Serli Mei Anggraini

NIM : 1120020155

Program Studi : Profesi Ners

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Berbasis Dzikir pada Anggota Keluarga yang Mengalami Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif di Desa Krembangan RT 011 RW 002 Sidoarjo.

Karya Ilmiah Akhir ini telah diuji dan dinilai  
Oleh tim penguji pada

Program Studi Profesi Ners  
Pada Tanggal, 7 Juni 2022

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji,  
Muhammad Khafid, S.Kep., Ns.M.,Si  
NPP. 9104350
2. Penguji 1,  
Nety Mawarda Hatmanti, S.Kep., Ns.M.Kep  
NPP. 1105812
3. Penguji 2,  
Iis Noventi, S.Kep., Ns. M.Kep  
NPP. 18011174

.....  
.....  
.....

Mengetahui,  
Ka. Prodi S1 Keperawatan

  
Siti Nukjannah, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NPP. 0206713

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademika Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Serli Mei Anggraini  
NIM : 1120021055  
Program Studi : Profesi Ners  
Fakultas : Keperawatan dan Kebidanan  
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON BERBASIS DZIKIR PADA  
ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DENGAN  
MASALAH KEPERAWATAN MANAJEMEN KESEHATAN  
KELUARGA TIDAK EFEKTIF DI DESA KREMBANGAN  
RT 011 RW 002 SIDOARJO**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan hak bebas Royalti Non Eksklusif ini Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Nahdlatul Ulama Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Sidoarjo  
Pada Tanggal, 11 April 2022  
Yang Menyatakan



(Serli Mei Anggraini)  
NIM. 1120021055



## **ABSTRAK**

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Masalah pada keluarga Tn.B, Tn.B yang memiliki riwayat hipertensi mengeluhkan terkadang merasa nyeri kepala dan jarang memeriksakannya atau menunggu nyeri kepala yang dirasakan tidak kunjung membaik kemudian pergi ke pelayanan kesehatan. Penatalaksanaan yang digunakan pada karya ilmiah akhir yaitu penerapan terapi relaksasi benson berbasis dzikir. Rancangan yang akan digunakan menggunakan desain studi kasus. Subyek yang digunakan yaitu anggota keluarga yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Analisa data dilakukan dengan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi benson berbasis dzikir terjadi penurunan tekanan darah pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Penerapan relaksasi benson berbasis dzikir mampu menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Pasien hipertensi hendaknya dapat melakukan terapi relaksasi benson berbasis dzikir secara mandiri sebagai obat non-farmakologi untuk hipertensi.

**Kata Kunci :** Asuhan Keperawatan Keluarga, Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif, Hipertensi, Terapi Relaksasi Benson Berbasis Dzikir

## **ABSTRACT**

*Hypertension is a disease that occurs due to an increase in blood pressure characterized by a systolic blood pressure of more than 130 mmHg and a diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. The problem with Mr. B's family, Mr. B who has a history of hypertension, complains that he sometimes feels headache and rarely gets him checked or waits for the headache that doesn't get better then goes to health services. The management used in the final scientific work is the application of benson relaxation therapy based on dhikr. The design that will be used uses a case study design. The subject used are family members who have hypertension with nursing problems in effective family health management. Data analysis was done by descriptive analysis. The results of the application showed that after dhikr-based benson relaxation therapy there was a decrease in blood pressure in family members who had hypertension with ineffective family health management nursing problems. The application of benson relaxation based on dhikr is able to reduce blood pressure in family members who have hypertension. Hypertensive patients should be able to independently perform dhikr-based benson relaxation therapy as a non-pharmacological drug for hypertension.*

**Keywords :** *Family Nursing, Headache, Hypertension, Benson Relaxation Therapy Based on Dhikr*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayahnya sehingga dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Berbasis Dzikir pada Anggota Keluarga yang Mengalami Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif di Desa Krembangan RT 011 RW 002 Sidoarjo.” Sebagai persyaratan akademik dalam rangka menyelesaikan Program Pendidikan Profesi Ners di Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Penulisan karya ilmiah akhir ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak, baik materi, moral maupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Muhammad Khafid, S.Kep., Ns., M.Si sebagai dosen pembimbing yang dengan penuh perhatian mendampingi dan mengarahkan penulis dalam menyusun karya ilmiah akhir ini.
2. Prof. Dr. Ir. Achmad Jazidie, M.Eng. selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
3. Khamida S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.
4. Siti Nurjanah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan
5. Seluruh Dosen dan Staf Pendidikan Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan ilmunya sebagai bekal untuk melakukan penelitian ini.
6. Ketua RT 011 RW 002 Desa Krembangan yang telah memberikan izin penelitian.
7. Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Kedua orangtua yaitu Ayah dan Ibu yang dengan segala cinta dan kasihnya telah memberikan doa dan dukungan baik dari segi moral maupun material yang selalu membuat peneliti merasa termotivasi dalam menyelesaikan KIA ini.
9. Semua pihak yang terkait dalam kelancaran pembuatan karya ilmiah akhir ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala amal dan perbuatan yang telah diberikan dan penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir penelitian ini belum sempurna dan memerlukan masukan agar penelitian dapat dilaksanakan, oleh karena itu saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ilmiah akhir penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat baik bagi penulis dan pihak yang membutuhkan.

Sidoarjo, 11 April 2022

Penulis



Serli Mei Anggraini

## DAFTAR ISI

Sampul Dalam.....	i
Lembar Pernyataan Orsonalitas .....	iii
Lembar Persetujuan .....	iv
Lembar Pengesahan .....	v
Lembar Pengajuan.....	vi
Halaman Persetujuan Publikasi Tugas Akhir Untuk.....	vii
Abstrak .....	viii
<i>Abstracti</i> .....	ix
Kata Pengantar .....	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
Daftar Arti Lambang, Singkatan, dan Istilah .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	3
D. Manfaat .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Dasar Keluarga.....	6
B. Konsep Dasar Hipertensi .....	16
C. Konsep Dasar Terapi Relaksasi Benson .....	23
D. Konsep Dasar Dzikir .....	26
E. <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN).....	28
F. Konsep Teori Asuhan Keperawatan .....	31
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	47
B. Lokasi dan Waktu .....	47
C. Subjek Penelitian .....	48
D. Pengumpulan Data .....	48
E. Etika Penelitian .....	48
<b>BAB 4 TINJAUAN KASUS KELOLAAN</b>	
A. Informasi penelitian .....	50
B. Manifestasi Klinis .....	50
C. Etiologi, Patofisiologi dan Faktor Resiko Pasien.....	51
D. Pemeriksaan .....	53
E. Intervensi Terapeutik .....	56
F. Evaluasi dan Tindak Lanjut .....	61
<b>BAB 5 PEMBAHASAN</b>	
A. Analisis Masalah Keperawatan .....	62
B. Analisis Implementasi.....	64
<b>BAB 6 PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	66
Daftar Pustaka .....	67
Lampiran .....	69

## DAFTAR TABEL

<b>No. Tabel</b>	<b>Judul Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	19
Tabel 2.2	Evidence Based Nursing	28
Tabel 2.3	Analisa Data	36
Tabel 2.4	Skala Prioritas Masalah Keperawatan	38
Tabel 2.5	Prioritas Diagnosa Keperawatan	41
Tabel 2.6	Intervensi Keperawatan	42
Tabel 4.1	Etiologi, Patofisiologi, dan Faktor Resiko Pasien	51
Tabel 4.2	Intervensi Keperawatan	57

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Judul Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1	Surat Ijin Pengambilan Data Awal dan Penelitian	69
Lampiran 2	Surat Balasan Pengambilan Data Awal dan Penelitian	70
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Mengikuti Penelitian	71
Lampiran 4	Lembar Informasi Untuk Responden	73
Lampiran 5	Laporan Asuhan Keperawatan (Pengkajian Panjang)	76
Lampiran 6	SOP Relaksasi Benson Berbasis Dzikir	128
Lampiran 7	Leaflet Hipertensi dan Relaksasi Benson Berbasis Dzikir	130
Lampiran 8	Lembar Konsultasi	132

## DAFTAR SINGKATAN, SIMBOL, DAN ISTILAH

### DAFTAR SINGKATAN

CO <sub>2</sub>	: Karbon Dioksida
Dkk	: Dan kawan-kawan
Depkes	: Departemen Kesehatan
Dinkes	: Dinas Kesehatan
Dr	: Doktor
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Ir	: Insinyur
Mat	: Maternitas
M.Eng	: Master of Engineering
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Si	: Magister Sains
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NPP	: Nomor Pokok Pegawai
Ns	: Ners
O <sub>2</sub>	: Oksigen
Prodi	: Program Studi
Prof	: Profesor
RI	: Republik Indonesia
RT	: Rukun Tetangga
RW	: Rukun Warga
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S.KM	: Sarjana Kesehatan Masyarakat
Sp	: Spesialis
Ter	: Terapan
UNUSA	: Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
WHO	: World Health Organization

### DAFTAR SIMBOL

/	: Atau
$\alpha$	: Alfa
$\beta$	: Beta
&	: Dan
°C	: Derajat Celcius
$\leq$	: Kurang Dari
$\pm$	: Kurang Lebih
$\geq$	: Lebih Dari
=	: Sama Dengan
-	: Sampai
mmHg	: Milimeter Merkuri Hydrargyrum
“	: Tanda Kutip
%	: Presentase