

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN TERAPI RELAKSASI
BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI
DI PUSKESMAS OESAPA



TRIANA LESTARI MANG
NIM PO5303201220901

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN TERAPI RELAKSASI
BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI
DI PUSKESMAS OESAPA

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Pada Program
Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang



TRIANA LESTARI MANG

NIM PO5303201220901

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Triana Lestari Mang
Nim : PO5303201220901
Program Studi : D III Keperawatan
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Prosal Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 2025

Pembuat pernyataan



Triana Lestari Mang

NIM: PO5303201220901

Mengetahui

Pembimbing



Dr. Aemilianus Mau.S.Kep.Ns.M.Kep

NIP 197205271998031001

Penguji



Dr Ina Debora Ratu Ludji, SKp.,M.Kes

NIP 196806181990032001

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH

Karya Tulias Ilmiah oleh Triana Lestari Mang, NIM: PO5303201220901 dengan judul " Implementasi Rendam Kaki Air Hangat Dan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi"" telah diperiksa dan disetujui dan diajukan

Disusus oleh



Triana Lestari Mang

NIM:PO5303201220901

Telah disetujui untuk diseminarkan di depan dewan penguji prodi D3
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Pada tanggal



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep., M.Kep

NIP.197205271998031001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Triana Lestari Mang

NIM : PO5303201220901

Program Studi : D III Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Menyatakan dengan sebenar- benarnya bahwa karya Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini merupakan hasil karya sendiri dan bukan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain yang di akui sebagai hasil karya pribadi. Jika di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan bahwa karya ini bukan hasil kerja sendiri, maka bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Kupang, 2025

Pernyataan



Triana Lestari Mang

NIM PO5303201220901

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

IMPLEMENTASI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA

Disusun Oleh

Triana Lestari Mang

NIM PO5303201220901

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal:

Menyetujui

Pembimbing Utama

Penguji 2



Dr. Aemilianus Mau.S.Kep.Ns.M.Kep
NIP 197205271998031001

Penguji 1



Dr Ina Debora Ratu Ludji. SKp..M.Kes
NIP 196806181990032001

Mengesahkan

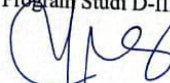
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat..SKp..M.Kes
NIP 19691128199331005

Mengetahui

Ketua Program Studi D-III Keperawatan



Margareta Teli./S.Kep.Ns.. MSc. PH,Phd
NIP 197707272000032002

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Implementasi Rendam Kaki Air Hangat dan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa”** Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak menerima bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Secara khusus, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Bapak Dr. Aemilianus Mau, S. Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan berharga selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp., M.Kes, selaku dosen penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan saran dan masukan yang sangat berarti demi penyempurnaan proposal ini.

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kupang, atas izin dan dukungan penuh yang diberikan dalam penyusunan hingga pelaksanaan penelitian ini.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang, yang telah memberikan motivasi serta kesempatan bagi penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
3. Ibu Margaretha Teli, S. Kep., Ns., MSc selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan, atas arahan dan bimbingannya dalam proses penyusunan proposal ini.
4. Bapak Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan motivasi serta arahan dalam
5. perjalanan akademik penulis di Poltekkes Kemenkes Kupang.
6. Seluruh Civitas Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, yang telah memberikan ilmu, fasilitas, serta pengalaman berharga selama masa studi.

7. Orang tua tercinta, Kepada Bapak Jonas Mang dan Ibu Yuliana Maro, sumber cinta dan inspirasi terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih yang tak terbatas, serta dukungan yang selalu menjadi cahaya dalam setiap langkah perjalanan ini. Untuk saudara-saudaraku tercinta: Kakak Retno Mang, Kakak Stevi Mang, Kakak Yureka Mang, dan Adik Joya Mang, terima kasih atas kebersamaan, tawa, serta semangat yang selalu menguatkan. Kalian adalah tempat berpulang yang penuh kehangatan, tempat di mana segala lelah menjadi ringan. Terima kasih untuk semua doa, dukungan, dan cinta yang telah kalian berikan. Kalian adalah alasan bagi penulis untuk terus melangkah, menghadapi tantangan, dan meraih impian dengan penuh keyakinan. Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan berkat dan kebahagiaan bagi kita semua.
8. Sahabat dan teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi sumber semangat dan dukungan selama masa studi, di antaranya: Kerin ,Okky, Silvy, Ira, dan serta seluruh mahasiswa Tingkat 3 Reguler C dan teman-teman Angkatan 31 Program Studi D- III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan serta bantuan yang sangat berarti.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan lebih lanjut. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi dunia akademik, profesi keperawatan, serta masyarakat dalam upaya mengelola tekanan darah tinggi secara lebih efektif

Kupang, Kamis 28 Juli 2025

Triana Lestari Mang

NIM: PO5303201220901

**RIVIEW KASUS: IMPLEMENTASI RENDAM KAKI AIR HANGAT
DAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
OESAPA**

Triana Lestari Mang¹, Aemilianus Mau², Ina Debora Ratu Ludji³

Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Email : trianalestarymang@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering tidak disadari namun berdampak serius jika tidak ditangani. Salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan adalah rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson. Terapi ini diyakini mampu menurunkan tekanan darah melalui efek fisiologis dan psikologis yang ditimbulkan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman partisipan selama menjalani terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson serta mengamati perubahan tekanan darah yang terjadi selama tujuh hari berturut-turut. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa ketiga partisipan mengalami penurunan tekanan darah secara bertahap. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20–27 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. Selain itu, partisipan melaporkan perubahan positif seperti tidur lebih nyenyak, tubuh lebih ringan, emosi lebih stabil, dan kesadaran untuk menjaga gaya hidup lebih sehat. **Kesimpulan:** Terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kenyamanan fisik dan emosional partisipan. Metode ini dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah diaplikasikan di rumah dan berpotensi diterapkan sebagai strategi promosi kesehatan di komunitas.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Rendam Kaki Air Hangat, Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Intervensi Nonfarmakologis

**CASE REVIEW: IMPLEMENTATION OF WARM WATER FOOT
SOAK AND BENSON RELAXATION THERAPY TO REDUCE
BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT OESAPA
HEALTH CENTER**

Triana Lestari Mang¹, Aemilianus Mau², Ina Debora Ratu Ludji³

Diploma in Nursing Program, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: trianalestarymang@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease that often goes unnoticed but can have serious consequences if left untreated. One alternative therapy that can be used is a warm water foot soak combined with Benson relaxation. This therapy is believed to reduce blood pressure through its physiological and psychological effects. **Objective:** This study aims to explore the experiences of participants undergoing warm water foot soak and Benson relaxation therapy, as well as observe changes in their blood pressure over seven consecutive days. **Method:** A qualitative approach with a case study design was used. **Results:** The findings showed that all three participants experienced a gradual reduction in blood pressure. The average decrease in systolic blood pressure ranged from 20 to 27 mmHg, while diastolic pressure decreased by around 10 mmHg. In addition, participants reported positive changes such as improved sleep quality, feeling lighter, more stable emotions, and increased awareness of maintaining a healthier lifestyle. **Conclusion:** Warm water foot soak and Benson relaxation therapy proved to have a positive impact on lowering blood pressure and enhancing the physical and emotional well-being of participants. This method can be considered a simple and applicable non-pharmacological intervention at home and has the potential to be implemented as a health promotion strategy in the community.

Keywords: Hypertension, Warm Water Foot Soak Therapy, Benson Relaxation, Blood Pressure, Non-Pharmacological Intervention

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
KATA PENGANTAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Hipertensi	6
2.1.1 Defenisi Hipertensi.....	6
2.1.2 Etiologi	6
2.1.3 Epidemiologi	7
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	8
2.1.5 Patofisiologi.....	8
2.1.6 Faktor Risiko	11
2.1.7 Manifestasi Klinis.....	13
2.1.8 Komplikasi	14
2.1.9 Penatalaksana Hipertensi.....	15
2.2 Konsep Hidroterapi Atau Rendam Kaki Air Hangat.....	17

2.2.1 Defenisi	17
2.2.2 Mekanisme Terapi Rendam Kaki Air Hangat.....	18
2.2.3 Manfaat Rendam Kaki Air Hangat Pada Pasien Hipertensi	18
2.2.4 Prosedur Terapi Rendam Kaki Air Hangat	19
2.3 Konsep Relaksasi Benson	21
2.3.1 Defenisi	21
2.3.2 Tujuan Relaksasi Benson	21
2.3.3. Langkah-langkah Prosedur Relaksasi Benson	23
Kerangka Teori.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Jenis/Desain/Rancangan/Penelitian.....	26
3.2 Subjek Penelitian.....	26
3.3 Fokus Studi.....	26
3.4 Defenisi Oprasional.....	26
3.5 Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Metode Pengumpulan Data	28
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.8 Prosedur Penelitian.....	31
3.9 Analisis Data	31
3.10 Etika Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	34
4.1.3 Karakteristik Subjek Penelitian	35
4.1.4 Pengalaman Intervensi Partisipan Selama Tujuh Hari	37
4.1.5 Tekanan Darah Partisipan Sebelum dan Sesudah Intervensi	45
4.2 Pembahasan	49
4.3 Keterbatasan	63
BAB V PENUTUP	64
5.1 Kesimpulan.....	64

5.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
DAFTAR LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	8
Tabel 2.2 Prosedur Terapi Rendam Kaki Air Hangat	19
Tabel 2.3 Langkah-Langkah Prosedur Relaksasi Benson.....	23
Tabel 4.1 Karakteristik Partisipan.....	35
Tabel 4.2 Tekanan darah Ny. J sebelum dan sesudah di lakukan terapi rendam kaki air hangat Relaksasi Benson.....	45
Tabel 4.3 2 Tekanan darah Ny.N.P sebelum dan sesudah di lakukan terapi rendam kaki air hangat Relaksasi Benson.....	45
Tabel 4.4 2 Tekanan darah Ny.N.B sebelum dan sesudah di lakukan terapi rendam kaki air hangat Relaksasi Benson.....	46
Tabel 4.5 Tekanan darah ke tiga partisipan sebelum dan sesudah di lakukan terapi rendam kaki air hangat Relaksasi Benson	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway	10
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin pengambilan Data	70
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	71
Lampiran 3. Surat Selesai Penelitian	72
Lampiran 4. Surat Konsultasi Bimbingan.....	73
Lampiran 5. Informend conset	74
Lampiran 6. Surat Informent Consent Responden 1	75
Lampiran 7. Surat Informent Consent Responden 2	76
Lampiran 8. Surat Informent Consent Responden 3.....	77
Lampiran 9. Lampiran Wawancara Responden 1	78
Lampiran 10. Lampiran Wawancara Responden 2	79
Lampiran 11. Lampiran Wawancara Responden 3	80
Lampiran 12. Dokumentasi.....	81