LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pendahuluan Kesbangpol



Jl.Pembangunan No.112 Tarogong Kidul Kab.Garut 44151
(0262) 2248380 - 2800993
bku.ac.id psdku.garut@bku.ac.id

No : 069/03.FKP.LPPM-K.GRT/V/2026
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Garut, 29 Mei 2026

KepadaYth.
Badan Kesatuan Bangsa & Politik (Bakesbangpol)
Di Garut

Assalamualaikumwr.wb.

Berdasarkan kurikulum Prodi D III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Garut T.A 2025.2026 mahasiswa/I dituntut untuk melaksanakan penelitian berupa karya tulis ilmiah sebagai salah satu dari tiga pilar dalam Pendidikan di Perguruan Tinggi dan sebagai tugas akhir Pendidikan di UBK Garut.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk kesediaannya memberikan izin untuk penelitian kepada Mahasiswa/I kami yang terlampir dibawah ini :

Nama : Ridwan Suspendi
NIM : 231FK06073

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr.wb.

Hormat Kami
Ketua Panitia

Santi Rinjani, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIDN. 0430058904

Lampiran 2 Permohonan Data Kepada Kepala Dinkes Kab. Garut

PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

Nomor : 072/0570-Bakesbangpol/III/2026
Sifat : -
Lampiran : 1 Lembar
Hal : Permohonan Data Awal

Garut, 09 Maret 2026

Kepada Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Garut
di
Tempat

Dalam rangka membantu Mahasiswa/i Universitas Bhakti Kencana Garut bersama ini terlampir Keterangan Permohonan Data Awal Nomor : **072/0570-Bakesbangpol/III/2026** Tanggal 09 Maret 2026, Atas Nama ***RIDWAN SUSPENDI / 231FK06073*** yang akan melaksanakan Permohonan Data Awal dengan mengambil lokasi di Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. Demi kelancaran Permohonan Data Awal dimaksud, mohon bantuan dan kerjasamanya untuk membantu Kegiatan tersebut.

Demikian atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19661019 199203 1 005

Tembusan, disampaikan kepada:
1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
2. Yth. Ketua Universitas Bhakti Kencana Garut;
3. Arsip.

PEMERINTAH KABUPATEN GARUT

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

SURAT KETERANGAN PERMOHONAN DATA AWAL

Nomor : 072/0570-Bakesbangpol/III/2026

a. Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementrian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 316), sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 14 Tahun 2011 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementrian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2011 Nomor 168)

2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.

b. Memperhatikan : Surat dari Universitas Bhakti Kencana Garut, Nomor 721/03.FKP.LPPM-K.GRT/III/2026 Tanggal 03 Maret 2026

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK, memberikan Surat Keterangan Penilitian kepada:

1. Nama / NPM /NIM/ NIDN : RIDWAN SUSPENDI/ 231FK06073
2. Alamat : Kp. Pasir Koneng RT/RW 002/002, Ds. Mekarwangi, Kec. Cihurip, Kab. Garut
3. Tujuan : Permohonan Data Awal
4. Lokasi/ Tempat : Dinas Kesehatan Kabupaten Garut
5. Tanggal Permohonan Data Awal/ Lama Permohonan Data Awal : 09 Maret 2026 s/d 09 April 2026
6. Bidang/ Status/ Judul Permohonan Data Awal : Penerapan Relaksasi Benson untuk Mengatasi Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Puskesmas
7. Penanggung Jawab : Santi Rinjani, S.Kep., Ners., M.Kep
8. Anggota : -

Yang bersangkutan berkewajiban melaporkan hasil Permohonan Data Awal ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Garut. Menjaga dan menjunjung tinggi norma atau adat istiadat dan Kebersihan, Ketertiban, Keindahan (K3) masyarakat setempat dilokasi Permohonan Data Awal. Serta Tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan hukum.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Tembusan, disampaikan kepada:
1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
2. Yth. Ketua Universitas Bhakti Kencana Garut;
3. Arsip.

Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19661019 199203 1 005

Lampiran 3 Permohonan Data Kepada Kepala Puskesmas Guntur Kab. Garut

PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

Nomor : 072/0570-Bakesbangpol/III/2026
Sifat : -
Lampiran : 1 Lembar
Hal : Permohonan Data Awal

Garut, 09 Maret 2026

Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Guntur Kabupaten Garut
di
Tempat

Dalam rangka membantu Mahasiswa/i Universitas Bhakti Kencana Garut bersama ini terlampir Keterangan Permohonan Data Awal Nomor : **072/0570-Bakesbangpol/III/2026** Tanggal 09 Maret 2026, Atas Nama ***RIDWAN SUSPENDI / 231FK06073*** yang akan melaksanakan Permohonan Data Awal dengan mengambil lokasi di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. Demi kelancaran Permohonan Data Awal dimaksud, mohon bantuan dan kerjasamanya untuk membantu Kegiatan tersebut.

Demikian atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19661019 199203 1 005

Tembusan, disampaikan kepada:
1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
2. Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Garut;
3. Yth. Ketua Universitas Bhakti Kencana Garut;
4. Arsip.

PEMERINTAH KABUPATEN GARUT

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

SURAT KETERANGAN PERMOHONAN DATA AWAL

Nomor : 072/0570-Bakesbangpol/III/2026

a. Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementrian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 316), sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 14 Tahun 2011 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementrian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2011 Nomor 168)

2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.

b. Memperhatikan : Surat dari Universitas Bhakti Kencana Garut, Nomor 721/03.FKP.LPPM-K.GRT/III/2026 Tanggal 03 Maret 2026

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK, memberikan Surat Keterangan Penilitian kepada:

1. Nama / NPM /NIM/ NIDN	:	RIDWAN SUSPENDI/ 231FK06073
2. Alamat	:	Kp. Pasir Koneng RT/RW 002/002, Ds. Mekarwangi, Kec. Cihurip, Kab. Garut
3. Tujuan	:	Permohonan Data Awal
4. Lokasi/ Tempat	:	Puskesmas Guntur Kabupaten Garut
5. Tanggal Permohonan Data Awal/ Lama Permohonan Data Awal	:	09 Maret 2026 s/d 09 April 2026
6. Bidang/ Status/ Judul Permohonan Data Awal	:	Penerapan Relaksasi Benson untuk Mengatasi Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Puskesmas
7. Penanggung Jawab	:	Santi Rinjani, S.Kep., Ners., M.Kep
8. Anggota	:	-

Yang bersangkutan berkewajiban melaporkan hasil Permohonan Data Awal ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Garut. Menjaga dan menjunjung tinggi norma atau adat istiadat dan Kebersihan, Ketertiban, Keindahan (K3) masyarakat setempat dilokasi Permohonan Data Awal. Serta Tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan hukum.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Tembusan, disampaikan kepada:
1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
2. Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Garut;
3. Yth. Ketua Universitas Bhakti Kencana Garut;
4. Arsip.

Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19661019 199203 1 005

Lampiran 4 Lampiran Persetujuan Klien 1

LAMPIRAN PERSETUJUAN

(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amita

Umur : 53 tahun

Alamat: Gang Tanjung 1

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut"

Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela, tanpa paksaan dari pihak manapun.

Garut, Juni 2026

Responden



Lampiran 5 Lampiran Persetujuan Klien 2

LAMPIRAN PERSETUJUAN

(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dede

Umur : 45 tahun

Alamat: kota Wetan

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut"

Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela, tanpa paksaan dari pihak manapun.

Garut, Juni 2026

Responden



Lampiran 6 Surat Permohonan

SURAT PERMOHONAN JADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Bapak/Ibu Responden

di

Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Bhakti Kencana Garut:

Nama: Ridwan Suspendi

Akan melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut".

Dalam penelitian ini, saya mohon bantuan bapak/ibu untuk dapat menjadi responden penelitian dengan memberikan keterangan sejujur-jujurnya sesuai dengan proses pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara/observasi. Kerahasiaan keterangan bapak/ibu berikan akan saya jaga sebaik-baiknya. Pertanyaan dalam wawancara/ observasi ini tidak bermaksud untuk memberikan penilaian terhadap status bapak/ibu.

Saya sangat menghargai kesediaan bapak/ibu untuk meluangkan waktu dalam penelitian ini. Apabila bapak/ibu bersedia menjadi responden penelitian ini, mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan (*informed concent*) yang telah disediakan.

Kesediaan bapak/ibu sangat saya hargai. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,



Ridwan suspendi

Lampiran 7 Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Concent*)

Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):

Kami/saya. Ridwan Suspendi dengan NIM 231FK06073 adalah peneliti dari **D3 Keperawatan UBK Garut**, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul " **Penerapan Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut** " dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi benson terhadap penurunan nyeri kepala pada seseorang dengan hipertensi, dengan metode/prosedur terapi pemberian terapi benson.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena memenuhi kriteria sebagai seseorang yang mengalami nyeri kepala akibat hipertensi sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 3 hari dengan sampel dipilih dengan pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa edukasi kesehatan atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya.
6. Setelah selesai penelitian,anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui penyuluhan atau laporan tertulis.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan kelainan atau kondisi kesehatan lain yang tidak terduga selama penelitian ini.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung.
10. Prosedur pengambilan data sampel adalah dengan wawancara, observasi, dan pemberian terapi benson, cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan selama penelitian, dan keikutsertaan dalam penelitian.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah membatu mengurangi nyeri kepala yang dirasakan serta meningkatkan kenyamanan bagi tubuh selama penelitian berlangsung.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi seseorang yang mengalami hipertensi serta sebagai kontribusi dalam penembangan ilmu keperawatan khususnya dalam penatalaksanaan nyeri kepala secara nonfarmakologi.

13. Anda tidak memerlukan perawatan khusus setelah penelitian yang disebabka intervensi dalam penelitian ini
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner dan atau lembar Observasi.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner dan atau lembar Observasi.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti (tim peneliti) dalam bentuk dokumen tertulis dan file digital yang disimpan secara rahasia (di laptop dengan paswsword) selama kurang lebih 6-12 bulan.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Selama penelitian, Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi dan hanya pengisian kuesioner.
22. Apabila terjadi risiko lain maka tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu / subjek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi berbahaya terhadap subyek.
23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subjek schingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari Komite Etik UBK Garut.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan menghentikan penelitian.
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan yang akan dilakukan hingga penelitian selesai.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrumen kuesioner dan atau Lembar Observasi tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian akan menggunakan catatan rekam medis dan hasil laboratorium anda hanya bila anda memberikan izin.

31. Penelitian ini tidak menggunakan sampel biologis tetapi menggunakan data hasil observasi dan pengukura skala nyeri milik anda. Peneliti hanya akan menggunakan sampel tersebut sesuai tujuan penelitian ini.
32. Penelitian ini melibatkan anda dalam pemberian terapi benson dan observasi tingkat nyeri dan anda berhak mengikuti terus penelitian ini atau mengundurkan diri bila terjadi ketidaknyamanan.
33. Penelitian ini melibatkan anda sebagai responden dalam pemberian intervensi terapi benson, dan anda berhak mengikuti terus penelitian ini atau mengundurkan diri bila terjadi ketidaknyamanan selama proses penelitian berlangsung.
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan Observasi, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Amita

Tanda tangan : Amf

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Dengan hormat
Peneliti

Saksi

Ridwan Suspendi

Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):

Kami/saya. Ridwan Suspendi dengan NIM 231FK06073 adalah peneliti dari **D3 Keperawatan UBK Garut**, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul " **Penerapan Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut** " dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi benson terhadap penurunan nyeri kepala pada seseorang dengan hipertensi, dengan metode/prosedur terapi pemberian terapi benson.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena memenuhi kriteria sebagai seseorang yang mengalami nyeri kepala akibat hipertensi sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 3 hari dengan sampel dipilih dengan pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa edukasi kesehatan atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya.
6. Setelah selesai penelitian,anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui penyuluhan atau laporan tertulis.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan kelainan atau kondisi kesehatan lain yang tidak terduga selama penelitian ini.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung.
10. Prosedur pengambilan data sampel adalah dengan wawancara, observasi, dan pemberian terapi benson, cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan selama penelitian, dan keikutsertaan dalam penelitian.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah membatu mengurangi nyeri kepala yang dirasakan serta meningkatkan kenyamanan bagi tubuh selama penelitian berlangsung.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi seseorang yang mengalami hipertensi serta sebagai kontribusi dalam penembangan ilmu keperawatan khususnya dalam penatalaksanaan nyeri kepala secara nonfarmakologi.

13. Anda tidak memerlukan perawatan khusus setelah penelitian yang disebabka intervensi dalam penelitian ini
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner dan atau lembar Observasi.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuesioner dan atau lembar Observasi.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti (tim peneliti) dalam bentuk dokumen tertulis dan file digital yang disimpan secara rahasia (di laptop dengan paswsword) selama kurang lebih 6-12 bulan.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Selama penelitian, Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi dan hanya pengisian kuesioner.
22. Apabila terjadi risiko lain maka tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu / subjek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi berbahaya terhadap subyek.
23. Peneliti tidak menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subjek schingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari Komite Etik UBK Garut.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka ketua peneliti akan menghentikan penelitian.
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan yang akan dilakukan hingga penelitian selesai.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrumen kuesioner dan atau Lembar Observasi tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian akan menggunakan catatan rekam medis dan hasil laboratorium anda hanya bila anda memberikan izin.

31. Penelitian ini tidak menggunakan sampel biologis tetapi menggunakan data hasil observasi dan pengukura skala nyeri milik anda. Peneliti hanya akan menggunakan sampel tersebut sesuai tujuan penelitian ini.
32. Penelitian ini melibatkan anda dalam pemberian terapi benson dan observasi tingkat nyeri dan anda berhak mengikuti terus penelitian ini atau mengundurkan diri bila terjadi ketidaknyamanan.
33. Penelitian ini melibatkan anda sebagai responden dalam pemberian intervensi terapi benson, dan anda berhak mengikuti terus penelitian ini atau mengundurkan diri bila terjadi ketidaknyamanan selama proses penelitian berlangsung.
34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan Observasi, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Dede

Tanda tangan :

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Dengan hormat

Saksi

Peneliti

Usman

Ridwan Suspendi

Lampiran 8 Standar Prosedur Operasional (SPO)

Standar Prosedur Operasional (SPO)	Teknik Relaksasi Terapi Benson
Definisi	Terapi benson merupakan suatu terapi relaksasi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk memberikan efek relaksasi dan mengurangi nyeri. Relaksasi benson dilakukan dengan cara menggabungkan antara terapi relaksasi nafas dalam dengan spiritual atau keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang dimana diungkapkan kata-kata tertentu seperti nama tuhan atau kata-kata yang dapat menenangkan pada klien dengan diucapkan berulang-ulang menggunakan ritme yang teratur dan sikap berserah diri pada tuhan (Khotimah & Prajayanti, 2024)
Tujuan	Tujuan penerapan relaksasi benson yaitu untuk memberikan efek relaksasi pada klien, memberikan ketenangan sehingga dapat menurunkan tekanan darah klien hipertensi (Pratiwi et al., 2021)
Indikasi	4. Klien dengan keluhan nyeri akut atau kronis 5. Klien dengan keluhan gelisah, sulit tidur atau yang mengalami stres secara psikologis 6. Klien dengan hipertensi (ringan-sedang) jika nyeri berat diperlukan kolaborasi analgetik
Kontraindikasi	2. Klien yang mengalami gangguan kejiwaan karena akan sulit mengikuti instruksi dan berkonsentrasi
Pelaksana	Perawat/Dosen/Mahasiswa
Alat yang digunakan	7. Kursi 8. Bantal 9. *Stopwatch* 10. Lembar SPO Terapi Benson 11. Lembar observasi skala nyeri (NRS) 12. Lembar observasi dokumentasi
Prosedur	**Tahap Pra Interaksi** 6. Lakukan pengecekan terhadap kebutuhan klien saat akan dimulai terapi 7. Cuci tangan 8. Siapkan alat dan siapkan klien 9. Lakukan pemeriksaan kondisi awal klien 10. Nilai tingkat nyeri dengan NRS untuk data skala nyeri sebelum terapi **Tahap Orientasi** 5. Lakukan bina hubungan saling percaya: Komunikasi terpeutik dengan klien 6. Jelaskan tujuan terapi yang akan dilakukan, manfaat yang bisa didapatkan klien 7. Buat kontrak waktu dan tempat pada klien dan/atau keluarga 8. Melakukan *informed consent* dan persetujuan klien terhadap rencana tindakan **Tahap Kerja** 9. Posisikan tubuh klien duduk di kursi dengan nyaman dan perhatikan keamanan klien 10. Arahkan klien untuk pejamkan mata dan merilekskan atau melemaskan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah sehingga dapat merasa rileks dan tenang

	11. Tarik nafas dalam lewat hidung 4 detik , kemudian tahan 7 detik lalu hembuskan lewat mulut 8 detik lakukan berulang sampai 3 kali 12. Sertai teknik nafas dalam dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih seperti "Ya Allah, Subhanallah" untuk orang islam dan untuk orang kristen dapat menggunakan kata "wahai Tuhan-ku" dan doa lainnya. 13. Usahakan untuk membuang pikiran negatif dan tetap fokus pada nafas dalam dan pada doa atau frasa yang diucapkan 14. Lakukan selama kurang lebih 15 menit 15. Instruksikan kepada klien setelah selesai, berhenti terlebih dahulu 2 menit tanpa membuka mata 16. Kemudian buka mata perlahan-lahan **Tahap Terminasi** 7. Bereskan alat 8. Cuci tangan 9. Evaluasi respon klien dan hasil tindakan 10. Lakukan penilaian NRS setelah tindakan 11. Jelaskan bahwa tindakan telah selesai 12. Dokumentasikan tindakan dan hasil tindakan dalam lembar observasi dokumentasi

Sumber: (Widarti & Hermawati, 2023)

Mengetahui

Dosen Pembimbing 1	**Dosen Pembimbing 2**
Ns. Iman Nurjaman, M.Kep	Yani Annisa Fauziah Bastian, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN: 418099005	NIDN: 0401088903

Universitas Bhakti Kencana

Jl.Pembangunan No.112 Tarogong Kidul Kab.Garut 44151
(0262) 2248380 - 2800993
bku.ac.id psdku.garut@bku.ac.id

Lampiran 9 Lembar Kemajuan

LAPORAN KEMAJUAN 1/2/3*)
PROPOSAL PENELITIAN TUGAS AKHIR I

Nama	RIDWAN SUSPENDI
NPM	231FK06073
Program Studi/ Semester	D3 Keperawatan / Semester 6
Rubi	Keperawatan Dasar
Tema/Judul TA	Penerapan Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut
Jalur	**KTI**
Pembimbing	**1. Ns. Iman Nurjaman, M.Kep**
	2. Yani Annisa F.B, S.kep., Ners., M. kep
Capaian/Progres Sampai Saat ini:	

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Tercatat bahwa sebanyak ±1,28 miliar individu usia 30-79 tahun di penjuru dunia hidup dengan hipertensi. Berdasarkan hal tersebut, sebanyak 46% individu yang mengalami tekanan darah tinggi tidak menyadari mengalami kondisi tersebut. Sementara itu, 42% lainnya berhasil terdiagnosis dan mendapatkan terapi obat (Dovita et al., 2025)

Selain itu, data dari Kementerian Kesehatan tahun 2024 melaporkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun mencapai 30,8%, yang menggambarkan bahwa hampir sepertiga orang dewasa di Indonesia mengalami peningkatan tekanan darah. Kondisi ini menunjukkan bahwa

TERKENDALI ASLI

hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius dan berpotensi menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan beban pembiayaan kesehatan (Malisa & Putri, 2025).

Penderita hipertensi di tingkat wilayah Garut cenderung mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2021 tercatat sekitar 146.668 kasus, dan meningkat menjadi 159.435 kasus pada tahun 2022. Memasuki tahun 2024/2025, angka ini tetap menempatkan hipertensi sebagai penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi di wilayah ini. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, jumlah kasus hipertensi tertinggi di wilayah puskesmas Guntur sering dialami pada kasus usia dewasa dengan jumlah kasus kurang lebih 2.295 kasus. Sehingga hal tersebut menjadi masalah yang penting untuk dapat diatasi permasalahannya.

Salah satu gejala yang paling sering dikeluhkan oleh penderita hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala pada penderita hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan intrakranial yang disebabkan oleh kerusakan vaskuler pada pembuluh darah. Ketika pembuluh darah menyempit, aliran arteri terganggu sehingga jaringan mengalami penurunan oksigen, peningkatan karbondioksida, dan peningkatan metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat sehingga menstimulasi nyeri. Lokasi nyeri kepala yang paling sering dikeluhkan adalah di area oksipital (tengkuk) dan kepala bagian belakang (Yanriatuti, 2025)

Nyeri kepala merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada penurunan kualitas hidup penderitanya. Tidak hanya menyakitkan, nyeri kepala juga dapat melumpuhkan aktivitas kehidupan sehari-hari, merusak kehidupan sosial, keluarga, dan pekerjaan. Prevalensi nyeri kepala pada penderita hipertensi terbilang cukup tinggi. Dari sebuah studi menemukan rata-rata intensitas nyeri kepala sebelum diberikan intervensi berada pada kategori sedang dengan skor 4,37 yang menunjukkan bahwa nyeri kepala merupakan beban gejala yang signifikan pada populasi hipertensi

(Setyawan et al., 2024).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik relaksasi benson, yaitu dengan menggunakan metode relaksasi pernapasan dengan melibatkan faktor keyakinan klien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Terapi relaksasi benson adalah terapi nonfarmakologi yang mampu menciptakan perasaan yang tenang dan nyaman secara psikologis. Hal ini disebabkan oleh menurunnya komposisi oksigen oleh tubuh dan otot-otot dengan cara melibatkan keyakinan jiwa. Relaksasi benson dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga terjadi vasodilatasi pada vaskular kemudian meningkatkan jalan oksigen ke seluruh jaringan, khususnya jaringan perifer sehingga terjadi kestabilan tekanan darah secara perlahan dan dapat menghilangkan stres yang menjadi pemicu timbulnya hipertensi (Mulyani et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut pada bulan Februari tahun 2026, diperoleh informasi melalui wawancara dengan petugas kesehatan bahwa penanganan klien hipertensi di puskesmas lebih banyak diberikan terapi farmakologi daripada terapi nonfarmakologi. Klien umumnya mendapatkan terapi obat antihipertensi secara langsung, seperti amlodipine, captopril, dan valsartan yang diberikan sesuai dengan kondisi klinis masing-masing klien. Adapun terapi nonfarmakologi khususnya terapi relaksasi Benson pernah diberikan kepada beberapa klien di lingkungan puskesmas. Namun, penerapannya belum berjalan secara berkesinambungan karena klien tidak melanjutkan terapi tersebut secara mandiri di rumah setelah kembali dari puskesmas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pemberian intervensi di fasilitas kesehatan dengan kemandirian klien dalam mengelola gejala seperti nyeri

kepala di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam studi kasus dengan judul "Penerapan relaksasi benson dalam asuhan keperawaran untuk mengatasi nyeri kepala pada klien hipertensi di puskesmas guntur".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dalam bentuk asuhan keperawatan dasar pada pasien yang mengalami nyeri akut. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam kondisi klien, khususnya terkait penurunan skala nyeri serta respons terhadap intervensi nonfarmakologis terapi benson yang diberikan. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan pengkajian secara komprehensif, mendalam, dan berkesinambungan terhadap satu subjek dalam konteks nyata. Fokus utama dalam penelitian ini adalah penerapan teknik relaksasi benson dalam asuhan keperawatan untuk mengatasi nyeri kepala pada klien hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah UPT Puskesmas Guntur Kabupaten Garut pada bulan April, dengan subjek penelitian yaitu klien dengan hipertensi yang mengalami keluhan nyeri akut. Dalam pelaksanaannya, peneliti memberikan asuhan keperawatan secara menyeluruh mulai dari tahap pengkajian, penentuan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi tindakan, hingga evaluasi hasil yang diperoleh**.**

PROSEDUR PENELITIAN

Prosedur penelitian dalam studi ini terdiri dari beberapa tahapan yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti terlebih dahulu menentukan tema permasalahan yang akan diambil sesuai peminatan, mengkonsultasikan pada pembimbing 1 dan

pembimbing 2 mengenai tema yang ditentukan, meminta perizinan penelitian ke institusi pendidikan untuk permintaan data ke dinas kesehatan dan puskesmas, meminta data yang berhubungan dengan tema ke dinas kesehatan Kabupaten Garut, meminta data ke puskesmas dan melakukan survei data, menentukan masalah dan subjek penelitian yang telah ditentukan, kemudian ema penelitian disetujui oleh pembimbing 1 dan 2, melanjutkan penyusunan laporan bab 1 dan melakukan perbaikan, melanjutkan penyusunan laporan bab 2 dan melakukan perbaikan, melanjutkan penyusunan laporan bab 3, bab 4, bab 5 dan melakukan perbaikan, menyusun lampiran-lampiran untuk mendukung pelaksanaan penelitian, seperti format asuhan keperawatan dasar, Standar Prosedur Operasional (SPO) terapi relaksasi benson, media edukasi leaflet dan Satuan Acara Penyuluhan (SAP).

Tahap pelaksanaan dimulai dengan melakukan kunjungan, membina hubungan saling percaya, melakukan informed concent, melakukan pengkajian keperawatan, mengolah data yang telah dokumentasikan dalam pengkajian, menetapkan diagnosa keperawatan, menyusun intervensi keperawatan, melaksanakan implementasii keperawatan, melakukan evaluasi keperawatan, mendokumentasikan seluruh proses asuhan keprawatan secara sistematis dan komprehensif.

Tahap selanjutnya adalah evaluasi, dimana peneliti melakukan evaluasi akhir terhadap hasil asuhan keperawatan, menyusun laporan hasil studi kasus sesuai sistematika karya tulis ilmiah, melakukan konsultasi dan revisi kepada pembimbing 1 dan 2, melakukan ujian proses sidang laporan dan menyelesaikan laporan akhir

DAFTAR PUSTAKA

Khotimah, A. Q., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, *2*(3), 115–134. https://doi.org/doi.org/10.59680/medika.v2i3.1258

Mulyani, B., Ayubbana, S., & Immawati. (2024). Implementasi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, *4*(1), 88–97.

Pratiwi, K. A., Sapti, A., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, *1*(1), 90–97.

Setyawan, I. B., Hartinah, D., & Faridah, U. (2024). Efektivitas Benson Therapy Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara. *Journal Of Social Science Research Volume*, *4*(5), 7928–7940.

Yanriatuti, I. (2025). Implementasi Relaksasi Benson Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut: Studi Kasus. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*, *3*(2), 1–7.

Pernyataan

Data yang dilaporkan benar telah dilakukan dan telah melalui proses bimbingan dengan dosen pembimbing 1.

Mahasiswa,

(Ridwan Suspendi)

Garut, 20 Juli 2026

Mengetahui

Pembimbing 1	**Pembimbing 2**
Ns. Iman Nurjaman, M.Kep.	Yani Annisa Fauziah Bastian, S.Kep., Ners.,M.Kep
NIDN : 418099005	NIDN : 0401088903

Lampiran 10 Format Asuhan Keperawatan Dasar

FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN DASAR

A. Pengkajian

2. Pengumpulan Data

a. Identitas klien

Nama	:	
TTL	:	
Umur	:	
Jenis kelamin	:	
Agama	:	
Pendidikan	:	
Pekerjaan	:	
Status pernikahan	:	
Suku/bangsa	:	
Tanggal masuk RS	:	Jam
Tanggal pengkajian	:	Jam
Tanggal/ rencana operasi	:	Jam
No. Medrec	:	
Diagnosa Medis	:	
Alamat	:	

b. Identitas penangung jawab

Nama	:
Umur	:
Jenis kelamin	:
Pendidikan	:
Pekerjaan	:
Agama	:
Hubungan dengan klien	:
Alamat	:

c. Riwayat kesehatan

1) Riwayat kesehatan sekarang:

a) Keluhan utama sampai klien masuk faskes
Menguraikan saat keluhan pertama kali dirasakan, tindakan yang dilakukan sampai klien datang ke faskes, tindakan yang sudah dilakukan di faskes sampai klien menjalani perawatan

b) Keluhan utama saat dikaji
Keluahan yang paling dirasakan oleh klien dalam konsep PQRST

- Provokatif dan paliatif: apa penyebabnya apa yang memperberat dan apa yang mengurangi

- *Quality* /kuantitas: dirasakan sepertia apa, tampilanya, suaranya, berapa banyak
- *Region*/radiasi: lokasinya dimana, penyebarannya
- *Saverity /scale*: intensitasnya (skala) pengaruh terhadap aktifitas
- *Timming* : Kapan muncul keluhan, berapa lam, bersifat (tiba-tiba, sering, bertahap)

2) Riwayat kesehatan dahulu
Mengidentifikasi riwayat kesehatan yang memiliki hubungan dengan klien dengan atau memperberat keadaan penyakit yang sedang di derita saat ini, termasuk faktor predisposisi

3) Riwayat kesehatan keluarga
Mengidentifikasi apakah di keluarga ada riwayat penyakit menular atau turunan atau keduanya. Buat genogram minimal 3 generasi

d. Pola aktivitas sehari-hari
Meliputi ADL antara kondisi sehat dan sakit, didentifikasi hal hal yang memperburuk kondisi klien saat ini dari aspek ADL. Meliputi:

No	Jenis Aktivitas	Sebelum sakit	Saat sakit
1	Nutrisi • Makan Frekuesni Jenis Porsi Keluhan • Minum Frekuensi Jumlah Jenis Keluhan		
2	Eliminasi • BAB Frekuesni Konsistensi Warna Bau Keluhan • BAK Frekuensi Jumlah Warna Keluhan		
3	Istirahat Tidur Siang		

	Malam Keluhan
4	Personal Hygiene • Mandi • Gosok gigi • Keramas • Ginting kuku • Ganti pakaian
5	Aktivitas

e. Pemeriksaan fisik
   1) Keadaan umum : GCS (EMV)
      Kesedaran :
      Penampilan :
   2) Pemeriksaan tanda tanda vital
      TD :
      Nadi :
      RR :
      Suhu :
   3) Pemeriksaan head to toe
      a) Kepala
      b) Wajah
      c) Mata
      d) Telingga
      e) Hidung
      f) Mulut
      g) Leher
      h) Thorax
      i) Abdomen
      j) Genetalia
      k) Ekstermitas

f. Data psikologis
   1) Status emosi
      Status emosi klien menghadapi kondisi sakit
   2) Kecemasan
      Kecemasan klien menghadapi kondisi sakit
   3) Pola Koping
      Koping yang digunakan klien dalam menghadapi sakit
   4) Gaya Komunikasi
      Gaya komunikasi yang digunakan
   5) Konsep diri
      a) Gambaran diri

b) Harga diri
c) Peran
d) Identitas diri

g. Data Sosial
Hubungan dan pola interaksi klien dengan keluarga, masyarakat dan lingkungan saat sakit

h. Data Spiritual
Mengidentifikasi tentang keyakinan hidup, optimise kesembuhan penyakit, gangguan dalam melaksanakan ibadah.

i. Data Penunjang
termasuk nilai rujukan, pemeriksaan terakhir sec prosedur diagnostik dan lab vane berhubungan dengan kondisi klien)

1) Laboratorium

Tanggal	Jenis pemeriksaan	Hasil	Nilai Rujukan	Satuan

2) Radiologi

Tanggal	Jenis pemeriksaan	Hasil/Kesan

j. Program dan rencana Pengobatan
Terapi yang diberikan diidentifikasi mulai nama obat, dosis, waktu, cara pemberian

Jenis Therapy	Dosis	Cara Pemberian	Waktu

3. Analisis data
Melakukan interprestasi data data senjang dengan tinjauan

No	Data	Etiologi	Masalah
	Ds: Do:		

B. Diagnosis keperawatan Berdasarkan Prioritas
Diagnosis keperawatan disusun dalam format PES (problem, etiologi, simtomporsign). Daftar diagnosis keperawatan disusun berdasarkan prioritas masalah.

No	Diagnosis keperawatan	Tanggal Ditemukan	Nama perawat	Tanda tangan

C. Perencanaan

No	Diagnosis keperawatan	Tujuan	Intervensi	Rasional
1.				

1. Rumusan tujuan mengandung konsep SMART dan mengandung kriteria indikator diagnosis keperawatan teratasi.
2. Rencana tindakan keperawatan dibuat secara eksplisit dan spesifik Contoh: Monitor tanda - tanda vital setlap 15 menit sampai TTV stabil
   Lakukan tehnik distraksi : visual dengan menonton tv saat timbul keluhan nyeri
3. Rasional
   Berisi mekanisme pencapaian hasil melalui tindakan yang, dilakuakn berupa tujuan dri satu tindakan
   Salah : distraksi mengurangi nyeri
   Benar : distraksi bekerja di corteks serebri dengan mengalihkan persepsi nyeripada persepsi objek yang dilihat

D. Implementasi

Pelaksanaan implementasi dan dilakukan evaluasi secara formatif setelah tindakan

No	Tanggal jam	DP	Tindakan	Nama & TTD
1	09.00	II	Tindakan : Hasil :	

E. Evaluasi

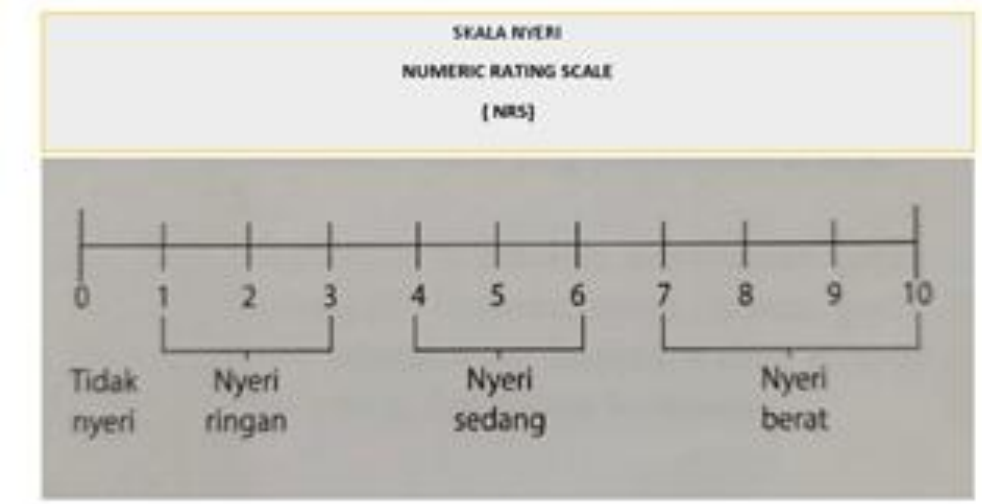
Evaluasi terdiri dari evaluasi sumatif dan formatif

1. Evaluasi formatif dituliskan sebagai hasil dari suatu tindakan yang dicatatdalam format implementasi
2. Evaluasi sumatif berupa pemecahan masalah diagnosa keperawatan dalam bentuk catatan perkembangan (SOAPIER) yang dibuat bila:
   a. Kerangka waktu di tujuan tercapai
   b. Diagnosa tercapai sebelum waktu di tujuan
   c. Terjadi perburukan kondisi
   d. Muncul masalah baru

Tanggal	DP	Evaluasi Sumatif	Nama & TTD
		S: O: A: P: I: E: R:	

Lampiran 11 Instrumen Pengukuran Skala Nyeri

Inisial nama klien	Usia	Waktu dan tanggal tindakan	Pengukuran Tingkat Nyeri	
			Sebelum tindakan	Setelah tindakan
Px 1 Ny. A	53 Tahun	Hari ke 1	6	6
		Hari ke 2	4	3
		Hari ke 3	2	1
Px 2 Ny. D	45 Tahun	Hari ke 1	4	4
		Hari ke 2	3	2
		Hari ke 3	2	1



Lampiran 12 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) RELAKSASI BENSON PADA KLIEN HIPERTENSI DI WILAYAH UPT PUSKESMAS GUNTUR GARUT

Disusun oleh:

Ridwan Suspendi

231FK06073

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN PSDKU GARUT

UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

GARUT

2026

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

"RELAKSASI BENSON"

1. **Pokok Bahasan** : Relaksasi benson
2. **Sub Pokok Bahasan** :
   - Pengertian relaksasi benson
   - Tujuan melakukan relaksasi benson
   - Bagaimana cara melakukan relaksasi benson
3. **Waktu** : 08 Juni 2026
4. **Tempat** : Di Wilayah UPT Puskesmas Guntur
5. **Sasaran** : Klien dewasa dengan hipertensi
6. **Media** : Leaflet
7. **Metode** : Ceramah, diskusi dan tanya jawab
8. **Pemateri** : Ridwan suspendi
9. **Tujuan Penyuluhan Umum**

   Setelah diberikan penyuluhan tentang relaksasi benson, diharapkan sasaran mampu mengetahui dan memahami cara mengontrol nyeri kepala sesuai dengan prosedur
10. **Tujuan Penyuluhan Khusus**

    a. Peserta penyuluhan dapat mengetahui pengertian relaksasi benson

b. Peserta penyuluhan dapat mengetahui tujuan melakukan relaksasi benson
c. Peserta penyuluhan dapat mengetahui cara melakukan relaksasi benson yang baik dan benar

11. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Jenis Kegiatan	Penyuluhan	Sasaran / Responden
1.	2 menit	Pembukaan	1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan penyuluhan 4. Kontrak waktu 5. Penyampaian pokok pembahasan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan meperhatikan 3. Menyutujui kontrak waktu
2.	10 menit	Penyuluhan	1. Menjelaskan materi penyuluhan, isi materi: a. Pengertian relaksasi benson b. Tujuan melakukan	1. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan penyuluhan 2. Mengajukan pertanyaan

			relaksasi benson c. Cara melakukan relaksasi benson 2. Memberi kesempatan pada peserta untuk mengajukan pertanyaan 3. Menjawab pertanyaan	
3.	5 menit	Penutup	1. Evaluasi berupa pertanyaan pada peserta 2. Menarik kesimpulan 3. Menutup Penyuluhan	1. Menjawab pertanyaan 2. Menyimak, dan memperhatikan 3. Menjawab salam
No	Waktu	Jenis Kegiatan	Penyuluhan	Sasaran / Responden

12. Evaluasi

Setelah dilakukan penyuluhan, dilakukan penilaian akhir pada tujuan umum dan khusus yang telah direncanakan sebelumnya. Penyuluhan berhasil jika peserta mampu mengerti dan memahami isi

materi yang disampaikan oleh pemateri dan semua tujuan umum dan khusus tercapai.

13. Lampiran Materi

Lembar balik atau leaflet untuk memudahkan pemahaman mengenai relaksasi benson yang baik dan benar pada ibu menyusui.

LAMPIRAN MATERI

A. Pengertian Relaksasi benson

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi relaksasi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk memberikan efek relaksasi dan mengurangi nyeri. Relaksasi benson dilakukan dengan cara menggabungkan antara terapi relaksasi nafas dalam dengan spiritual atau keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang dimana diungkapkan kata-kata tertentu seperti nama tuhan atau kata-kata yang dapat menenangkan pada klien dengan diucapkan berulang-ulang menggunakan ritme yang teratur dan sikap berserah diri pada tuhan. Relaksasi benson dapat menjadikan tubuh dan pikiran menjadi rileks serta membantu menurunkan tekanan darah pada klien denga hipertensi. Terapi benson dapat membantu individu mengontrol tubuh dan pikiran untuk memfokuskan perhatian pada hal spiritual sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam kondisi yang menenangkan (Khotimah & Prajayanti, 2024)

B. Tujuan Melakukan Relaksasi Benson

Tujuan relaksasi benson menstabilisasi tekanan darah secara bertahap dan menghilangkan nyeri kepala akibat terjadinya hipertensi (Afiffa & Septiawan, 2022). Relaksasi Benson jika dilakukan teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh menjadi lebih tenang, membantu meredakan ketegangan akibat stres, dan mengurangi rasa cemas. (Irwansyah & Rosidi, 2025).

C. Cara Melakukan Relaksasi Benson

1. Memposisikan pasien di posisi duduk yang paling nyaman
2. Perintahkan pasien untuk memejamkan mata, perintahkan pasien untuk tenang, merilekskan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah, dan rasakan rileksnya.
3. Perintahkan pasien untuk memejamkan mata, perintahkan pasien untuk tenang, merilekskan otot ujung kaki sampai dengan otot wajah, dan rasakan rileksnya
4. Perintahkan agar pasien menarik nafas dalam lewat hidung, tahan selama 3 detik lalu hembuskan lewat mulut di sertai dengan melafalkan doa atau kata yang sudah dipilih
5. Perintahkan pasien untuk menghilangkan pikiran negatif dan fokus pada nafas dalam dan doa atau diucapkan
6. Lakukan kurang lebih selama 15 menit.
7. Perintahkan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan selalu menutup mata selama 2 menit, lalu membuka mata dengan perlahan.
8. Evaluasi tindakan dan dokumentasikan kedalam lembar observasi

Lampiran 13 Media Pendukung Edukasi

Apa itu Hipertensi?

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah lebih tinggi dari normal secara terus-menerus.

Keluhan yang sering dirasakan antara lain:

- Nyeri kepala
- Pusing atau kepala terasa berat
- Leher terasa tegang
- Mudah lelah

Jika tidak dikontrol, hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit serius seperti stroke dan penyakit jantung.

Apa itu Relaksasi Benson?

Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi dengan pernapasan dalam dan pengulangan kata yang menenangkan untuk membantu tubuh menjadi rileks.

Teknik ini dapat membantu:

- Mengurangi nyeri kepala
- Mengurangi stres dan ketegangan
- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membuat tubuh lebih tenang dan nyaman

TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA

Oleh
RIDWAN SUSPENDI
231FK006073

UNIVERSITAS BAKTI KENCANA

Cara Mengontrol Hipertensi

Selain melakukan relaksasi, lakukan juga pola hidup sehat:

- **Minum obat sesuai anjuran dokter**
- **Batasi konsumsi garam**
- **Perbanyak makan buah dan sayur**
- **Rutin olahraga ringan (jalan kaki, senam)**
- **Hindari stres berlebihan**
- **Periksa tekanan darah secara rutin**



Tata Cara Relaksasi Benson

1. Duduk diatas kursi pada posisi duduk yang paling nyaman
2. Pemejamkan mata, tenang, dan rilekskan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah, dan rasakan rileksnya
3. Tarik nafas dalam lewat hidung, tahan selama 3 detik lalu hembuskan lewat mulut di sertai dengan melafalkan doa atau kata yang sudah dipilih
4. Hilangkan pikiran negatif dan fokus pada nafas dalam dan doa atau diucapkan
5. Lakukan kurang lebih selama 15 menit.
6. Akhiri relaksasi dengan berdiam sambil menutup mata selama 2 menit, lalu membuka mata dengan perlahan.



"HIPERTENSI BUKAN AKHIR DARI HIDUP SEHAT. DENGAN PERAWATAN YANG BAIK, ANDA TETAP DAPAT MENJALANI HIDUP YANG AKTIF DAN BERMAKNA".



FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

Risiko yang tidak dapat dirubah

- Usia
- Jenis kelamin
- Rwayat keluarga

Faktor risiko yang tidak dapat dirubah

- Merokok
- Mengonsumsi alkohol
- Perilaku stres
- Konsumsi garam berlebihan
- Kegemukan
- Kurang aktivitas fisik

APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah doastolik >90 mmHg

KLASIFIKASI HIPERTENSI

Kategori	TDS (mmHg)	TDS (mmHg)
Normal	<120	<80
Pra Hipertensi	120-129	<80
Hipertensi Tingkat 1	130-139	80-89
Hipertensi Tingkat 2	>139	>89
Hipertensi *Emergency*	>180	>120

HIPERTENSI

Oleh:
Ridwan Suspendi
2231FK06073

Universitas Bakti Kencana

PENCEGAHAN HIPERTENSI

P Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

A Atasi penyakit dengan obat yang tepat

T Tetap diet dengan seimbang

U Upayakan aktivitas fisik dengan aman

H Hindari asap rokok, alkohol

TANDA & GEJALA



Sakit Kepala



Jantung berdebar



Mudah lelah



Penglihatan kabur

> Sayangi tubuhmu, kendalikan tekanan darahmu. Sehat dimulai dari disiplin diri dan pikiran yang tenang.

PENGENDALIAN HIPERTENSI

C Cek kesehatan secara rutin

E Enyahkan asap rokok

R Rajin aktivitas fisik

D Diet seimbang

I Istirahat cukup

K Kelola stres



Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

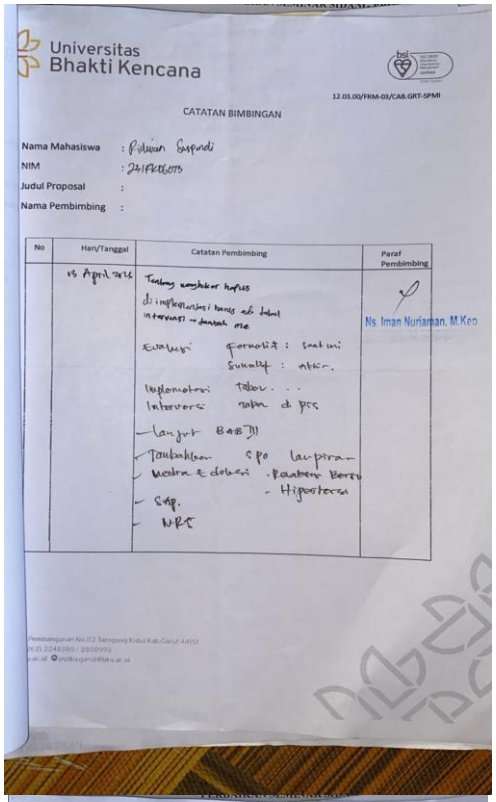
Klien 1



Klien 2



Lampiran 15 Lembar Bimbingan



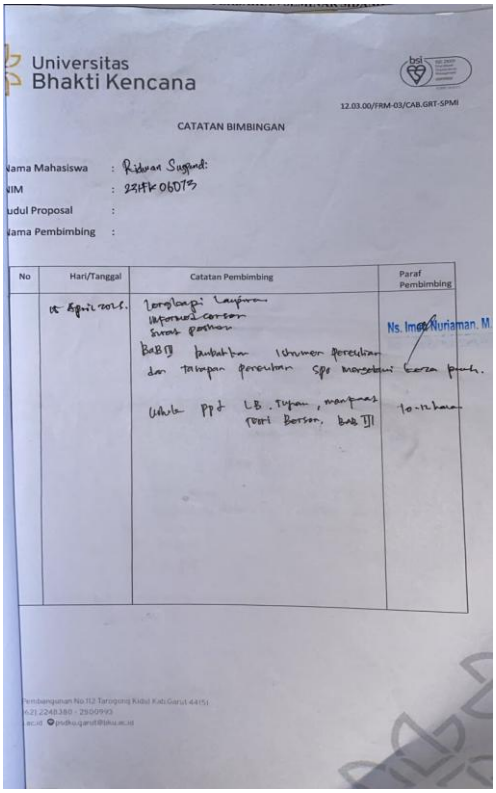
Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Ridwan Supandi
NIM : 22PK06075
Judul Proposal :
Nama Pembimbing :

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	18 April 2025	Tambah kajian teori di implementasi harus ada tabel intervensi → dasarkan ke	Ns. Iman Nuriaman, M.Kep
		Evaluasi formatif : saat ini Sumatif : akhir. Implementasi tabel . . . Intervensi rujuk di PPC - lanjut BAB III - Tambahkan SPO lampiran - Mentra & dokasi . Pemberian Berat - Hipertensi - Sap. - NRS	



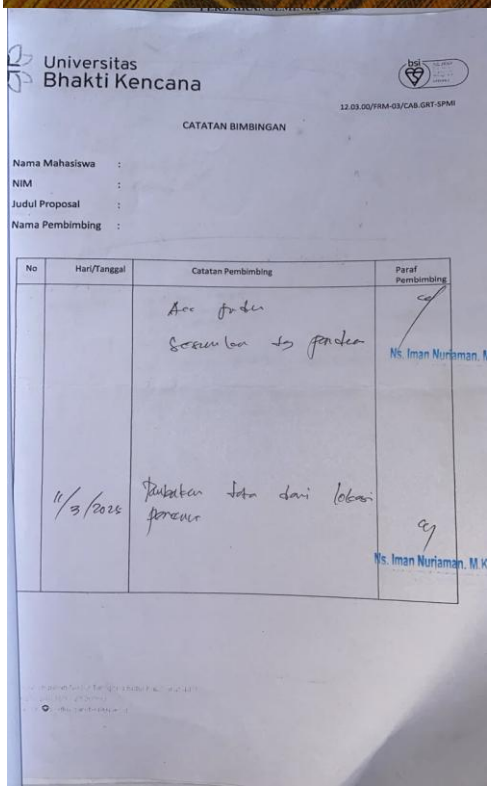
Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Ridwan Supandi
NIM : 22PK06075
Judul Proposal :
Nama Pembimbing :

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	18 April 2025	Lengkapi Lampiran Informed consent Surat pernyataan BAB II tambahkan Universitas Perusahaan dan tempat penelitian SPO masukkan Cara pijit. Untuk PPT LB. Tujuan, manfaat teori Berat. BAB III	Ns. Iman Nuriaman, M.



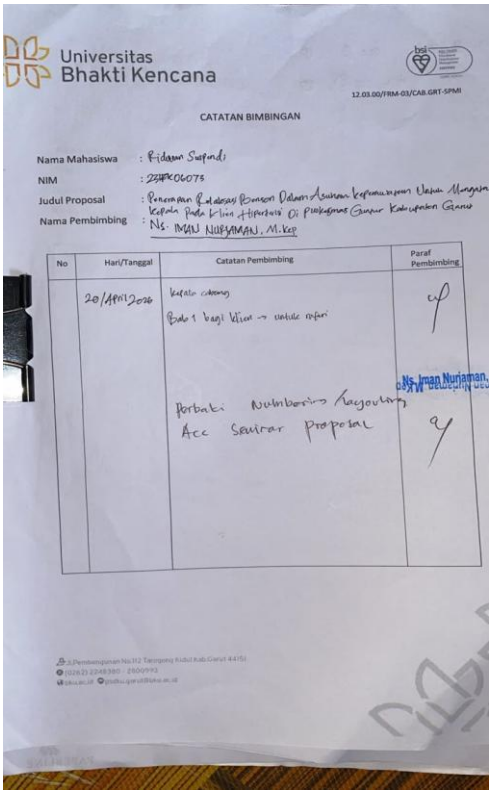
Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa :
NIM :
Judul Proposal :
Nama Pembimbing :

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
		Acc judul Seminar to proposal	Ns. Iman Nuriaman, M
	11/3/2025	Tambahkan data dari lokasi penelitian	Ns. Iman Nuriaman, M.K



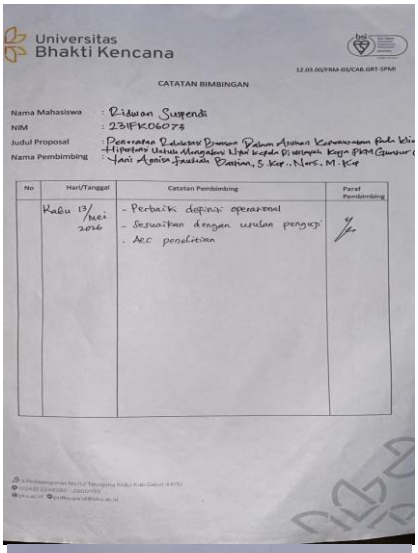
Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Ridwan Supandi
NIM : 22PK06075
Judul Proposal : Penerapan Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Ibu Menyusui Kepala Pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Gunung Kaler Kabupaten Garut
Nama Pembimbing : Ns. IMAN NURIAMAN, M.Kep

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	20/4/2025	Kepala cekung Bab 1 bagi klien → untuk refari	Ns. Iman Nuriaman,
		perbaiki Numbering Kategori Acc Seminar Proposal	



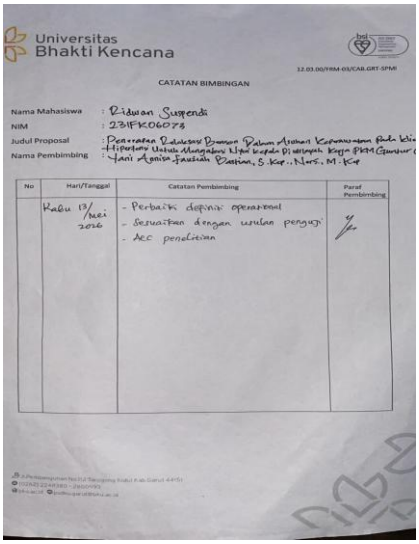
Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Riduan Suspendi
NIM : 231FK06073
Judul Proposal : Penerapan Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Di Wilayah Kerja PKM Gunung
Nama Pembimbing : Yani Agnia Jaelani Bastian, S.Kep., Ners., M.Kep

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Rabu 13/Mei 2026	- Perbaiki definisi operasional - Sesuaikan dengan usulan penguji - Acc penelitian	



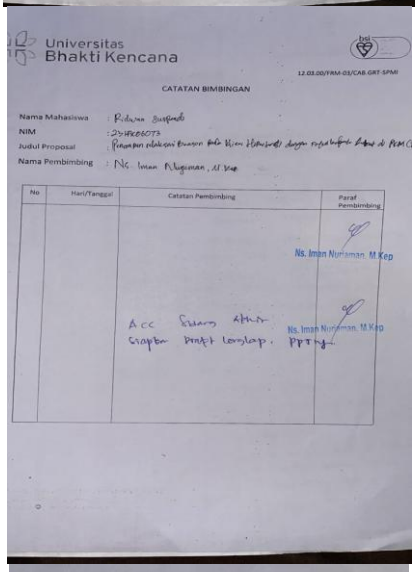
Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Riduan Suspendi
NIM : 231FK06073
Judul Proposal : Penerapan Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Di Wilayah Kerja PKM Gunung
Nama Pembimbing : Yani Agnia Jaelani Bastian, S.Kep., Ners., M.Kep

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Rabu 13/Mei 2026	- Perbaiki definisi operasional - Sesuaikan dengan usulan penguji - Acc penelitian	



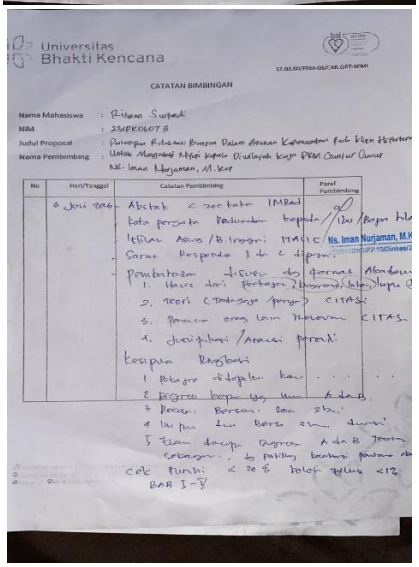
Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Riduan Suspendi
NIM : 231FK06073
Judul Proposal : Penerapan relaksasi Benson pada Klien Hipertensi dengan implementasi Aplikasi di PKM
Nama Pembimbing : Ns. Iman Nurjaman, M.Kep

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
			Ns. Iman Nurjaman, M.Kep
		Acc Seminar Akhir Siapkan Draft Lembaga. PPT ya.	Ns. Iman Nurjaman, M.Kep



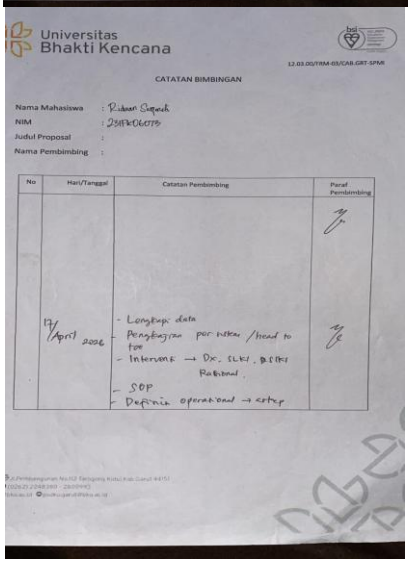
Universitas Bhakti Kencana

17.01.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Riduan Suspendi
NIM : 231FK06073
Judul Proposal : Penerapan Relaksasi Benson Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi
Nama Pembimbing : Untuk Mengatasi Nyeri Kepala Di wilayah kerja PKM Gunung Gurut
NS. Iman Nurjaman, M.Kep

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	6 Juni 2026	Abstrak < 200 kata IMRaD Kata pengantar Pendahuluan kepala Istilah Asma / B. Inggris: MMSE Saran Responden 1 th < dipersempit Pembahasan tidak sesuai dengan format Manfaat 1. Harus dari perbagai Universitas/Instansi Negara 2. Teori < 10 tahun terakhir CITASI 3. Jurnal orang lain Relevan CITASI 4. Justifikasi / Analisi peneliti Kesimpulan Rangkuman 1 Point ditoplet kan . . . . . . 2 Point berupa uraian Ada B. 3 Berisi Berisi dan etc! 4 Isi pun tak Boleh ada lagi! 5 Tidak boleh Ngawur Ada B Jelas Cerdas!. Ada Point kesimpulan ada Cek Turnitin < 20 % tidak boleh lebih <12 BAB I - V	Ns. Iman Nurjaman, M.K



Universitas Bhakti Kencana

12.03.00/FRM-03/CAB.GRT-SPMI

CATATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Riduan Suspendi
NIM : 231FK06073
Judul Proposal :
Nama Pembimbing :

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	17/April 2026	- Lengkap: data - Pengkajian per sistem / head to toe - Intervensi → Dx. ELKI. DIPA Rasional. - SOP - Definisi operasional → setiap	

Lampiran 16 Hasil Turnitin

kti-ridwan-_1784125957689.pdf

ORIGINALITY REPORT

10%
SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.bku.ac.id Internet	567 words — 5%
2	jurnal.akperdharmawacana.ac.id Internet	96 words — 1%
3	repository.poltekeskupang.ac.id Internet	84 words — 1%
4	www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id Internet	76 words — 1%
5	id.123dok.com Internet	75 words — 1%
6	library.poltekkes-surabaya.ac.id Internet	73 words — 1%
7	eprints.umpo.ac.id Internet	58 words — 1%

EXCLUDE QUOTES	ON	EXCLUDE SOURCES	< 1%
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	ON	EXCLUDE MATCHES	OFF

Lampiran 17 Biodata Peneliti



Identitas Pribadi:

Nama	: Ridwan Suspendi
Tempat, Tanggal Lahir	: Garut, 01-10-2000
Alamat	: KP. Pasir Koneng, RT/RW 002/002, Desa Mekarwangi, Kecamatan Cihurip, Kabupaten Garut

Nama Orang Tua

Ayah	: Yaya Nur Holis
Ibu	: Etin Martini

Riwayat Pendidikan

SD	: SD Mekarwangi 1
SMP	: SMPN 2 Cihurip
SMA	: SMK IT Bina Insan
UNIVERSITAS	: Universitas Bhakti Kencana Garut

Motto Hidup : “Jalan pelan asal tidak berhenti”