

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**INTERVENSI RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL AL-QUR'AN  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI DESA SUMBERMULYO KECAMATAN LAMONGAN  
KABUPATEN LAMONGAN**



**UZZA NAFILA ADI NUSIAH**  
**NIM : 24.02.03.2597**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2025**

**INTERVENSI RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL AL-QUR'AN  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI DESA SUMBERMULYO KECAMATAN LAMONGAN  
KABUPATEN LAMONGAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**Diajukan Kepada Prodi Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu  
Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners**

**UZZA NAFILA ADI NUSIAH  
NIM : 24.02.03.2597**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Uzza Nafila Adi Nusiah

Nim : 24.02.03.2597

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 13 Maret 2002

Instansi : Universitas Muhammadiyah Lamongan

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir saya yang berjudul : **“Intervensi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur’an Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan”** adalah bukan karya ilmiah akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Lamongan, 13 Maret 2025

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10.000', 'METERAI TEMPEL', and 'F1AMX197094199'.

**Uzza Nafila Adi Nusiah**  
**NIM : 24.02.03.2597**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Uzza Nafila Adi Nusiah  
Nim : 24.02.03.2597  
Judul : Intervensi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an  
Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di  
Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten  
Lamongan

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah  
Akhir pada hari/tanggal : Kamis, 17 April 2025

Mengetahui :

**Pembimbing**



**Suhariyati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP.19878 08 21 2006 01 015**

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Oleh :

Nama : Uzza Nafila Adi Nusiah

Nim : 24.02.03.2597

Judul : Intervensi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an  
Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di  
Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten  
Lamongan

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Karya Ilmiah Akhir

Di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Hari/Tanggal : Kamis, 17 April 2025

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes

Anggota : Suhariyati, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanda Tangan

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



Dr. Virgiana Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NPP. 19830912 200609 018

## ***CURRICULUM VITAE***

Nama : Uzza Nafila Adi Nusiah

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 13 Maret 2002

Alamat Rumah : Jl. Mastrip, Sumbermulyo RT 04 RW 02.  
Kecamatan Lamongan, Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

- 1) TK Putra Mulya Lulus Tahun 2008
- 2) SDN Sukomulyo 2 Lulus Tahun 2014
- 3) SMPN 5 Lamongan Lulus Tahun 2017
- 4) SMKN 1 Lamongan (Produksi Dan Siaran Program Televisi) Lulus Tahun 2020
- 5) S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Lulus Tahun 2024
- 6) Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2024 sampai sekarang.

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Prosesnya mungkin tidak mudah, tetapi endingnya membuat tidak berhenti  
mengucapkan Alhamdulillah”

### **PERSEMBAHAN**

1. Alhamdulillah saya sangat bersyukur kepada Allah SWT, yang memberikan kekuatan, kesabaran, kemudahan serta petunjuk kepada saya sehingga atas kehendak dan izin-Nya karya ilmiah akhir ini bisa terselesaikan.
2. Terimakasih kepada kedua orang tua saya yang selalu mendo'akan serta menjadi garda terdepan dalam proses pembuatan karya ilmiah akhir ini, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan baik sehingga saya dapat melangkah sejauh ini.
3. Terimakasih kepada bapak/ibu dosen pembimbing dan penguji saya yang selalu memberikan nasehat dan bimbingan dengan penuh kesabaran, keikhlasan sehingga saya dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT karena berkat kuasa dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir yang berjudul “INTERVENSI RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL AL-QUR’AN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SUMBERMULYO KECAMATAN LAMONGAN KABUPATEN LAMONGAN” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Ilmiah Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. Prof. Dr. Abdul Aziz Alimul Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Dr. Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Dr. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Ketua penguji sidang karya ilmiah akhir yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan masukkan pada karya ilmiah akhir ini.



5. Suhariyati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan karya ilmiah akhir.
6. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih belum sempurna. Oleh Karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, Semoga karya ilmiah akhir ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 13 Maret 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>CURRICULUM VITAE.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Konsep Lansia .....	9
2.2 Konsep Hipertensi .....	15
2.3 Konsep Murottal Al-Qur'an .....	26
2.4 Konsep Relaksasi Benson .....	28
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan .....	30
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
3.1 Pendekatan.....	40
3.2 Batasan Istilah .....	40
3.3 Unit Analisis.....	41
3.4 Lokasi dan Waktu.....	41
3.5 Pengumpulan Data .....	42
3.6 Definisi Operasional.....	43
3.7 Analisa Data .....	45
3.8 Etika Penelitian.....	45
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
4.1 Pengkajian.....	47
4.2 Pembahasan .....	87
<b>BAB 5 PENUTUP.....</b>	<b>91</b>
5.1 Kesimpulan.....	91
5.2 Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>93</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	