

**IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI TERAPI  
RELAKSASI BENSON UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
KELUARGA DALAM MERAWAT ANGGOTA KELUARGA  
YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH  
PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**



Dibuat Oleh:  
**HUSNI ABDUL MUHSIN**  
**NIM.P2.06.20.1.23.070**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA  
2026**

**IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI TERAPI  
RELAKSASI BENSON UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
KELUARGA DALAM MERAWAT ANGGOTA KELUARGA  
YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH  
PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**

**PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH**

Dijukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli  
Madya Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan Tasikmalaya



Dibuat Oleh:  
**HUSNI ABDUL MUHSIN**  
**NIM.P2.06.20.1.23.070**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
2026**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir dengan judul “Implementasi Pendidikan kesehatan mengenai Terapi Relaksasi Benson pada anggota keluarga X untuk meningkatkan kemampuan keluarga yang mengalami hipertensi di Kecamatan Tamansari” Shalawat dan salam tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Penyusunan laporan ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan, dan dukungan berbagai pihak sejak awal hingga akhir. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Ridwan Kustiawan, M.Kep. Ns., Sp.Kep Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Sofia Februanti, S.Kep. Ners, M.Kep, selaku Ketua Progran Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Heri Djamiatul Maulana, M.Kes., selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran, waktu juga pikiran kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selsai dengan baik dan lancar
5. Yanyan Bahtiar, S.Kep. M.Kep., selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran, waktu juga pikiran kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selsai dengan baik dan lancar
6. Staf dan dosen Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan bantuan selama pembelajaran.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan dan senantiasa memberikan dukungan, baik moril maupun materi, sehingga Laporan Tugas Akhir ini selesai dengan tepat waktu.
8. Teman-teman mahasiwa/mahasiswi Poltekkes Kemenkes Taikmalaya Jurusan Keperawatan yang telah membantu dan memberikan semangat.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa Proposal Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan baik dari segi penyusunan, bahasan, maupun dalam

penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun.sangat penulis harapkan. Semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak yang membutuhkan pada umumnya.

Tasikmalaya, Maret 2026

Penulis

## ABSTRAK

### **“Implementasi Pendidikan kesehatan mengenai terapi relaksasi benson untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi di wilayah puskesmas tamansari kota tasikmalaya.”**

Husni Abdul Muhsin

Heri Djamiatul Maulana, M. Kes

Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep

**Latar Belakang** Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi di masyarakat dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius jika tidak dikendalikan. Rendahnya pengetahuan dan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi dapat mempengaruhi keberhasilan pengelolaan penyakit. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengendalikan tekanan darah adalah terapi relaksasi Benson. **Tujuan** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan pendidikan terapi relaksasi Benson dalam meningkatkan kemampuan keluarga merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi. **Metode** Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada keluarga yang memiliki anggota keluarga penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta pelaksanaan pantu asuhan keluarga yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Intervensi yang diberikan berupa edukasi dan pendampingan pelaksanaan terapi relaksasi Benson sebagai terapi nonfarmakologis. **Hasil penelitian** menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan, merawat anggota keluarga yang sakit, serta menerapkan terapi relaksasi Benson secara mandiri. Selain itu, terjadi perbaikan dalam pengendalian tekanan darah pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi. **Kesimpulan** bahwa pendidikan dan penerapan terapi relaksasi Benson dapat meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi serta membantu pengendalian tekanan darah sebagai bagian dari perawatan keluarga.

**Kata kunci:** hipertensi, terapi relaksasi Benson, asuhan keperawatan keluarga, edukasi kesehatan, kemampuan keluarga.

## **ABSTRACT**

***"Implementation of health education regarding Benson relaxation therapy to improve the ability of families to care for family members who experience hypertension in the Tamansari Community Health Center area, Tasikmalaya City."***

***Husni Abdul Muhsin***

***Heri Djamiatul Maulana, M.Kes***

***Yanyan Bahtiar, S,Kp., M.Kep***

*Hypertension was one of the most common non-communicable diseases and could lead to various serious complications if not properly controlled. Limited knowledge and ability of family members in caring for patients with hypertension could affect the success of disease management. One of the non-pharmacological interventions that could be applied to help control blood pressure was Benson relaxation therapy. This study aimed to describe the implementation of Benson relaxation therapy education in improving the family's ability to care for a family member with hypertension. This study used a qualitative method with a case study approach involving a family who had a member diagnosed with hypertension. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and the implementation of family nursing care, including assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The intervention consisted of education and assistance in practicing Benson relaxation therapy as a non-pharmacological treatment. The results showed an improvement in the family's knowledge, skills, and ability to identify health problems, make appropriate health decisions, provide care for the affected family member, and independently perform Benson relaxation therapy. In addition, better blood pressure control was observed in the family member with hypertension. It was concluded that education and the implementation of Benson relaxation therapy improved the family's ability to care for a family member with hypertension and contributed to better blood pressure control as part of family nursing care.*

**Keywords:** *hypertension, Benson relaxation therapy, family nursing care, health education, family ability.*

## DAFTAR ISI

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                | i    |
| LEMBAR PENGESAHAN.....                  | ii   |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... | iii  |
| KATA PENGANTAR.....                     | v    |
| ABSTRAK .....                           | vii  |
| DAFTAR ISI .....                        | ix   |
| DAFTAR TABEL .....                      | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                     | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                   | xiv  |
| BAB 1 PENDAHULUAN.....                  | 1    |
| A. Latar Belakang .....                 | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                | 5    |
| C. Tujuan.....                          | 5    |
| D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah .....     | 6    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....            | 8    |
| A. Konsep Biomedis.....                 | 8    |
| 1. Definisi Hipertensi .....            | 8    |
| 2. Klasifikasi .....                    | 9    |
| 3. Etiologi .....                       | 9    |
| 4. Patofisiologi .....                  | 11   |
| 5. Faktor Risiko Hipertensi .....       | 12   |
| 6. Tanda dan Gejala .....               | 15   |
| 7. Komplikasi.....                      | 16   |
| 8. Pemeriksaan Penunjang .....          | 17   |
| 9. Penatalaksanaan .....                | 18   |
| B. Konsep Relaksasi Benson .....        | 18   |
| 1. Pengertian Relaksasi Benson.....     | 18   |
| 2. Manfaat Relaksasi Benson.....        | 19   |

|                                                                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3. Penerapan Relaksasi Benson .....                                                                            | 19        |
| <b>C. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga .....</b>                                                             | <b>21</b> |
| 1. Definisi Keluarga.....                                                                                      | 21        |
| 2. Pengkajian.....                                                                                             | 22        |
| 3. Diagnosa .....                                                                                              | 31        |
| 4. Perencanaan .....                                                                                           | 33        |
| 5. Implementasi.....                                                                                           | 35        |
| 6. Evaluasi.....                                                                                               | 35        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                                         | <b>38</b> |
| <b>A. Desain Karya Tulis Ilmiah .....</b>                                                                      | <b>38</b> |
| <b>B. Subjek karya tulis penelitian .....</b>                                                                  | <b>38</b> |
| <b>C. Definisi operasional.....</b>                                                                            | <b>39</b> |
| <b>D. Lokasi dan waktu.....</b>                                                                                | <b>40</b> |
| <b>E. Prosedur penyusunan karya tulis ilmiah .....</b>                                                         | <b>40</b> |
| 1. Persiapan.....                                                                                              | 40        |
| 2. Pelaksanaan.....                                                                                            | 40        |
| 3. Teknik pengumpulan data .....                                                                               | 40        |
| 4. Analisis data .....                                                                                         | 43        |
| 5. Etika penelitian .....                                                                                      | 43        |
| <b>BAB IV .....</b>                                                                                            | <b>45</b> |
| <b>HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                  | <b>45</b> |
| <b>A. Gambaran Tempat Penelitian.....</b>                                                                      | <b>45</b> |
| <b>B. Hasil Studi Kasus .....</b>                                                                              | <b>46</b> |
| keluarga penderita hipertensi terapi relaksasi Benson .....                                                    | 46        |
| 2. Gambaran pelaksanaan tindakan edukasi mengenai terapi relaksasi<br>Benson pada keluarga Ny. T .....         | 52        |
| 3. Gambaran respon atau perubahan pada keluarga Ny. T dari aspek<br>pengetahuan, sikap, dan keterampilan ..... | 56        |
| <b>C. Pembahasan.....</b>                                                                                      | <b>64</b> |

|                                                                                                                                                      |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Gambaran tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada keluarga penderita hipertensi dengan tindakan edukasi mengenai terapi relaksasi Benson ..... | 64        |
| 2. Gambaran pelaksanaan tindakan edukasi pola hidup sehat dan terapi relaksasi Benson pada keluarga Ny. T .....                                      | 66        |
| 3. Gambaran respon atau perubahan pada keluarga Ny. T dari aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan .....                                          | 68        |
| <b>D. Keterbatasan .....</b>                                                                                                                         | <b>71</b> |
| <b>E. Implikasi .....</b>                                                                                                                            | <b>72</b> |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                                                                                                                           | <b>73</b> |
| <b>A. Kesimpulan.....</b>                                                                                                                            | <b>73</b> |
| <b>B. Saran .....</b>                                                                                                                                | <b>75</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                                                                          | <b>77</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                                                                                 | <b>80</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Table 1. Klasifikasi Hipertensi .....            | 9  |
| Table 2. SOP Teknik Relaksasi Benson.....        | 21 |
| Table 3. Analisa Data.....                       | 32 |
| Table 4. Skoring masalah .....                   | 33 |
| Table 5. Format Asuhan Keperawatan Keluarga..... | 34 |
| Table 6. Definisi Opersional.....                | 40 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Gambar 1. Konsep.....           | 37 |
| Gambar 2. Kerangka Konsep ..... | 38 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| lampiran 1 informed consent.....                    | 84  |
| lampiran 2 psp .....                                | 85  |
| lampiran 3 SOP Terapi Relaksasi Benson.....         | 86  |
| lampiran 4 SAP Hipertensi .....                     | 89  |
| lampiran 5 SAP Terapi Relaksasi Benson.....         | 95  |
| lampiran 6 Format Penilaian Pengetahuan.....        | 99  |
| lampiran 7 Format Penilaian Kemampuan Keluarga..... | 103 |
| lampiran 8 Poster Hipertensi.....                   | 105 |
| lampiran 9 Poster Terapi Relaksasi Benson.....      | 106 |
| lampiran 10 Dokumentasi.....                        | 107 |
| lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....               | 108 |
| Lampiran 12 Format Askep.....                       | 109 |