

**PENERAPAN EDUKASI RELAKSASI BENSON DENGAN
MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN KELUARGA DALAM MANAJEMEN
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SINDANGKASIH
KABUPATEN CIAMIS**

KARYA TULIS ILMIAH



**Oleh :
ROBY OCTAVIYADI
P2.06.20.1.19.069**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TASIKMALAYA
2022**

**PENERAPAN EDUKASI RELAKSASI BENSON DENGAN
MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN KELUARGA DALAM MANAJEMEN
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SINDANGKASIH
KABUPATEN CIAMIS**

KARYA TULIS ILMIAH (KTI)

Diajukan dalam memenuhi tugas mata kuliah Karya Tulis Ilmiah pada Program
Studi Keperawatan Poltekkes Tasikmalaya



Oleh :
ROBY OCTAVIYADI
P2.06.20.1.19.069

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TASIKMALAYA
2022**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan berjudul "Penerapan Edukasi Relaksasi Benson Dengan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Manajemen Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis".

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari peran serta dan bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Hj. Ani Radiati R, S.Pd ,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan kesempatan untuk dapat menimba ilmu di Kampus Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep.,M.Kep., Selaku Ketua Jurusan Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Lia Herliana, S.Kep.Ners, M.Kep., Selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya.
4. Bapak Yanyan Bahtiar, S.Kp.,M.Kep., Selaku pembimbing 1 yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Dr. Siti Badriah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom., Selaku pembimbing 2 yang telah banyak memberikan masukan dan bimbingan sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.
6. Seluruh staf dosen program studi D-III Keperawatan Tasikmalaya yang telah memberi dukungan selama penulis mengikuti pendidikan.

7. Kedua orang tua tercinta dan kakak tersayang serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa selalu mendoakan penulis.
8. Restia Windiyani yang selalu memberikan motivasi dan do'a kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh teman – teman Angkatan 27 khususnya kelas 3B Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman dan literatur yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan dimasa yang akan datang.

Tasikmalaya, Juni 2022

Penulis

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

Roby Octaviyadi

NIM.P2.0620.1.19.069

Yanyan Bahtiar,S.Kp.,M.Kep¹

Dr.Siti Badriah,M.Kep.,Sp.Kep.Kom²

**“Penerapan Edukasi Relaksasi Benson Dengan Media Audio Visual Untuk
Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Manajemen Hipertensi Di
Wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis”**

ABSTRAK

Peningkatan aliran darah secara kronis disebut dengan hipertensi. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai penyakit dengan tekanan sistoliknya ≥ 140 mmHg dan tekanan diastoliknya ≥ 90 mmHg, sehingga penderita tekanan darah tinggi harus mampu mengendalikan emosi. Angka kejadian hipertensi di Jawa Barat pada tahun 2018 menyatakan bahwa Kabupaten Ciamis memiliki prevalensi hipertensi sebesar 49,62% terdiagnosis hipertensi. Tujuan dari karya tulis ilmiah ini untuk mengidentifikasi gambaran penerapan edukasi relaksasi benson dengan audio visual untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam manajemen hipertensi di wilayah puskesmas Sinndangkasih. Metode yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini yaitu dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Proses pemberian asuhan keperawatan dilaksanakan pada tanggal 04 April 2022 sampai 11 April 2022 selama 7 hari dengan melibatkan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit. Masalah keperawatan yang muncul pada keluarga adalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Intervensi yang diberikan yaitu pendidikan kesehatan tentang relaksasi benson melalui media audio visual. Evaluasi selama 5 hari mendapatkan tindakan keperawatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga. Kesimpulan yang didapat terdapat kesesuaian antara teori dengan tinjauan kasus dimana penerapan edukasi melalui media audio visual efektif dalam meningkatkan pengetahuan sikap dan kemampuan keluarga dalam manajemen hipertensi pengendalian emosi dengan cara relaksasi benson. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu meneliti dengan berbagai teknik relaksasi yang berbeda, sehingga dapat ditemukan jenis terapi yang paling efektif.

Kata Kunci : Hipertensi, Keluarga, Pendidikan Kesehatan, Audio Visual,
Relaksasi Benson, Kemampuan keluarga
Daftar Pustaka : 23 buah (2014-2021)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

Roby Octaviyadi

NIM. P2.0620.1.19.069

Yanyan Bahtiar,S.Kp.,M.Kep¹

Dr.Siti Badriah,M.Kep.,Sp.Kep.Kom²

"Application of Benson Relaxation Education with Audio Visual Media to Improve Family Ability in Hypertension Management in the Sindangkasih Health Center Area, Ciamis Regency"

ABSTRACT

Chronically increased blood flow is called hypertension. Hypertension can be defined as a disease with its systolic pressure ≥ 140 mmHg and its diastolic pressure ≥ 90 mmHg, so people with high blood pressure must be able to control emotions. The incidence of hypertension in West Java in 2018 stated that Ciamis Regency had a prevalence of hypertension of 49.62% diagnosed with hypertension. The purpose of this scientific paper is to identify an overview of the application of benson relaxation education with audio-visual to improve the family's ability to manage hypertension in the Sinndangkasih health center area. The method used in this scientific paper is to use a qualitative descriptive method with a case study approach. The process of providing nursing care is carried out from April 4, 2022 to April 11, 2022 for 7 days by involving the family in caring for sick family members. The nursing problem that arises in the family is that the family health management is ineffective. The intervention provided is health education about benson relaxation through audio-visual media. A 5-day evaluation of nursing action showed that there was an increase in family knowledge and skills. The conclusion obtained is that there is a compatibility between the theory and case review where the application of education through audio-visual media is effective in increasing the knowledge of family attitudes and abilities in the management of hypertension emotional control by means of benson relaxation. Further research is expected to be able to examine with a variety of different relaxation techniques, so that the most effective type of therapy can be found.

Keywords : Hypertension, Family, Health Education, Audio Visual, Benson Relaxation, Family Friendly

Bibliography : 23 units (2014-2021)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Hipertensi	6
1. Definisi Hipertensi.....	6
2. Etiologi Hipertensi	7
3. Patofisiologi Hipertensi	7
4. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	8
5. Penatalaksanaan Hipertensi	9
6. Klasifikasi Hipertensi	11
B. Konsep Pendidikan Kesehatan dengan media audiovisual.....	12
1. Definisi Pendidikan Kesehatan	12
2. Media Audio Visual.....	12
3. Tujuan dan fungsi Pendidikan kesehatan menggunakan audiovisual.....	14
4. Definisi Pengetahuan	15
5. Sikap	17
6. Prilaku.....	17
C. Konsep Relaksasi Benson.....	18
1. Pengertian	18
2. Manfaat Relaksasi Benson.....	19
3. Penerapan Relaksasi Benson	19
4. Cara kerja Relaksasi Benson.....	20
5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Benson	21
D. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi.....	22
1. Konsep keluarga	22
2. Konsep Asuhan Keperawatan.....	24

3. Perencanaan Keperawatan Keluarga.....	27
4. Implementasi Keperawatan.....	28
5. Evaluasi.....	30
E. Kerangka Teori.....	31
BAB III METODOLOGI KTI.....	32
A. Desain Karya Tulis Ilmiah.....	32
B. Subyek Karya Tulis Ilmiah.....	32
C. Fokus Studi.....	33
D. Definisi Operasional.....	33
E. Batasan Istilah.....	34
F. Lokasi dan Waktu.....	35
G. Prosedur Penulisan Karya Tulis Ilmiah.....	35
H. Teknik Pengumpulan Data.....	36
I. Instrumen dan Pengambilan Data.....	37
J. Penyajian data.....	37
K. Etika Studi Kasus.....	38
BAB IV HASIL KTI DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Studi Kasus.....	39
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan KTI.....	53
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi JNC VII Hipertensi	11
Tabel 2.2 SOP Teknik Relaksasi Benson.....	21
Tabel 2.3 Cara menentukan prioritas masalah	28

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	31
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Inform Consent	59
Lampiran 2	Format Asuhan Keperawatan I	61
Lampiran 3	Format Asuhan Keperawatan II.....	93
Lampiran 4	SOP Relaksasi Benson.....	130
Lampiran 5	Lembar SAP.....	132
Lampiran 6	Logbook Bimbingan KTI.....	136
Lampiran 7	Satuan Acra Penyuluhan Hipertensi	145
Lampiran 8	Dokumentasi keluarga I.....	150
Lampiran 9	Dokumentasi keluarga II.....	151
Lampiran 10	Daftar riwayat hidup.....	152