

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLTEKKES
KEMENKES TASIKMALAYA**

Hanip Dinamara

NIM : P2.06.20.1.19.055

Drs. Unang Arifin, M.Kes

Yanyan Bahtiar, Skp., M.Kep

**“Penerapan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Lembar Balik Tentang
Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam
Manajemen Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tamansari”**

ABSTRAK

Riset kesehatan dasar (riskesdas) tahun 2019 hipertensi menempati urutan kedua dari 10 penyakit menurut jenis penyakit dengan jumlah sebanyak 36.466 kasus di kota Tasikmalaya. Fungsi keluarga dalam upaya ini sebagai perawatan dan pemeliharaan kesehatan, dimana anggota keluarga berperan merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi. Masalah yang ditemukan pada penelitian yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Tujuan penelitian ini menggambarkan penerapan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik tentang relaksasi benson dengan metode demonstrasi untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga dalam manajemen hipertensi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Penelitian ini berfokus pada penatalaksanaan non farmakologi berupa penerapan pendidikan kesehatan tentang relaksasi benson untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam manajemen hipertensi. Metode penelitian ini deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan tanggal 11-23 April 2022 dengan melibatkan dua keluarga. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Hasil didapatkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kemampuan keluarga pada dua keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan cara nonfarmakologi yaitu relaksasi benson sehingga manajemen kesehatan keluarga efektif. Hasil terbukti meningkatnya kemandirian keluarga 1 dari tingkat kemandirian pertama menjadi tingkat kemandirian ketiga dan keluarga 2 dari tingkat kemandirian kedua menjadi tingkat kemandirian ketiga. Karya Tulis Ilmiah dapat dijadikan bahan informasi dan hasil penelitian ini dijadikan rujukan intervensi keperawatan bagi perawat yg melakukan kunjungan ke rumah pasien (home care).

Kata kunci : Pendidikan Kesehatan, Hipertensi, Relaksasi Benson.

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

Hanip Dinamara

NIM : P2.06.20.1.19.055

Drs. Unang Arifin, M.Kes

Yanyan Bahtiar, Skp., M. Kep

"Implementation of Health Education Using Flip Sheet Media on Benson Relaxation to Improve Family Ability in Hypertension Management in the Tamansari Community Health Center Area"

ABSTRACT

Based on the basic health research (riskesdas) in 2019, hypertension ranked second out of 10 diseases by type of disease with a total of 36,466 cases in the city of Tasikmalaya. The family function in this effort is health care and maintenance, where family members play a role in caring for family members who suffer from hypertension. The problem found in the study is that family health management is not effective. The purpose of this study is to describe the application of health education with flipchart media about Benson relaxation with a demonstration method to improve the ability of families to care for family members in hypertension management. Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. This study focuses on non-pharmacological management in the form of implementing health education about Benson relaxation to improve the family's ability to manage hypertension. This research method is descriptive qualitative using a case study approach which was carried out on April 11-23 2022 involving two families. Data collection techniques by means of interviews, observation and physical examination. The results showed that health education can improve the ability of families in two families to care for family members by non-pharmacological methods, namely Benson relaxation so that family health management is effective. The results proved that the independence of family 1 increased from the first level of independence to the third level of independence and family 2 from the second level of independence to the third level of independence. Scientific Papers can be used as information material and the results of this study are used as a reference for nursing interventions for nurses who make visits to patients' homes (home care).

Keywords: *Health Education, Hypertension, Benson Relaxation.*