

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA ANGGOTA
KELUARGA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II**



**ARFANDI SUMBODO
P07120122016**

**PRODI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA ANGGOTA
KELUARGA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



**ARFANDI SUMBODO
P07120122016**

**PRODI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA ANGGOTA
KELUARGA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II

*APPLICATION OF BENSON RELAXATION AMONG FAMILY MEMBERS
OF ELDERLY INDIVIDUALS WITH HYPERTENSION IN THE WORKING
AREA OF GAMPING II PUBLIC HEALTH CENTER*

Disusun Oleh :

ARFANDI SUMBODO

P07120122016

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
24 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Titik Endaryati, SKM, MPH
NIP. 197607031998032003


Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, M.Si
NIP. 196507201989032001

Yogyakarta, 16 Juni 2025

Mengetahui :

Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA ANGGOTA
KELUARGA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II

Disusun Oleh :
ARFANDI SUMBODO
NIM. P07120122016

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 28 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

Anggota,
Titik Endarwati, SKM, MPH
NIP. 197607031998032003

Anggota,
Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, M.Si
NIP. 196507201989032001

(.....)
(.....)
(.....)

Yogyakarta, 16 Juni 2025

Mengetahui :

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Arfandi Sumbodo

NIM : P07120122016

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Arfandi Sumbodo', written over the 'Tanda Tangan' label.

Tanggal : 16 Juni 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arfandi Sumbodo

NIM : P07120122016

Program Studi : D3 Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**“PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA ANGGOTA
KELUARGA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 16 Juni 2025



(Arfandi Sumbodo)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, kasih sayang, serta karunia-Nya yang tiada henti. Berkat izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini yang berjudul: “Penerapan Relaksasi Benson pada Anggota Keluarga Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II”.

Penyusunan karya tulis ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Tentunya, terselesaikannya karya ini tidak terlepas dari dukungan, doa, bantuan, dan semangat yang diberikan oleh berbagai pihak. Dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, atas dukungan institusional yang diberikan kepada seluruh mahasiswa dalam proses pembelajaran dan pengembangan diri.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom., selaku Ketua Jurusan Keperawatan sekaligus Ketua Penguji, atas bimbingan akademik, arahan, dan masukan berharga yang sangat membantu penulis dalam menyusun karya tulis ini.
3. Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menjalankan proses pembelajaran secara optimal.
4. Titik Endarwati, SKM., MPH., selaku pembimbing utama, atas kesabaran, ketelitian, dan bimbingan yang penuh dedikasi selama proses penyusunan karya tulis ini. Segala saran dan arahan Ibu sangat berarti bagi penulis.
5. Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., M.Si., selaku pembimbing pendamping, atas dukungan, dorongan, dan masukan yang membangun dalam setiap tahapan penulisan karya ini.
6. Seluruh staf dan tenaga kesehatan di Puskesmas Gamping II, yang telah memberikan izin, bimbingan lapangan, dan segala bentuk dukungan selama proses penelitian. Terima kasih atas keramahan, kerja sama, serta

kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk mengimplementasikan ilmu secara langsung di lapangan.

7. Para pasien dan responden, yang dengan sukarela dan penuh kesadaran telah menjadi bagian penting dalam pelaksanaan penelitian ini. Partisipasi dan kepercayaan Bapak/Ibu sangat penulis hargai dan menjadi fondasi utama tersusunnya karya ilmiah ini.
8. Kedua orang tua dan keluarga tercinta, atas cinta, doa, semangat, serta dukungan moril dan materil yang tak ternilai harganya. Penulis tidak akan pernah sampai pada titik ini tanpa kehadiran dan restu dari keluarga yang selalu menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah.
9. Rekan-rekan seperjuangan, yang telah menjadi teman diskusi, berbagi keluh kesah, serta saling menyemangati dalam proses akademik hingga karya ini dapat terselesaikan. Kebersamaan kalian menjadi kenangan yang tak terlupakan.
10. Kabinet Resurgensi, tempat penulis menemukan rumah kedua dalam dinamika organisasi, berbagi gagasan, dan belajar berproses bersama. Terima kasih atas ruang tumbuh, dukungan moral, serta pengalaman berharga yang telah memperkaya perjalanan penulis baik secara pribadi maupun profesional.

Penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat, baik secara akademis maupun praktis, bagi pengembangan ilmu keperawatan dan pelayanan kesehatan masyarakat. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Yogyakarta, 28 Mei 2025

Arfandi Sumbodo

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan.....	6
D. Ruang Lingkup	7
E. Manfaat.....	7
F. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka	12
B. Kerangka Teori	39
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Rancangan Studi Kasus	41
B. Subjek Studi Kasus.....	41
C. Definisi Operasional	42
D. Fokus Studi	42
E. Lokasi dan waktu Penelitian.....	43
F. Instrumen Penelitian	44
G. Metode Pengumpulan Data	45
H. Analisa Data	48
I. Etika Penelitian Studi Kasus	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Studi Kasus	50
B. Pembahasan	79
C. Keterbatasan Studi Kasus	83
BAB V PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Tekanan Darah	14
Tabel 2. Prioritas Masalah.....	33
Tabel 3. Intervensi Keperawatan.....	36
Tabel 4. Fungsi Keluarga	53
Tabel 5. Kebiasaan Anggota Keluarga Sehari-hari.....	57
Tabel 6. Pengkajian 5 Tugas Masalah Kesehatan.....	65
Tabel 7. Apgar Keluarga Ny. I.....	66
Tabel 8. Apgar Keluarga Ny. S.....	67
Tabel 9. Analisa Data Ny. I.....	67
Tabel 10. Analisa Data Ny. S.....	68
Tabel 11. Skoring Prioritas Keluarga Ny. I.....	69
Tabel 12. Skoring Prioritas Keluarga Ny. I.....	69
Tabel 13. Diagnosa Keperawatan	70
Tabel 14. Intervensi Keperawatan Keluarga Ny. I.....	71
Tabel 15. Intervensi Keperawatan Keluarga Ny. S.....	72
Tabel 16. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Keluarga Ny. I	73
Tabel 17. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Keluarga Ny. S	76
Tabel 18. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah	81

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Patofisiologi Hipertensi.....	16
Gambar 2. Kerangka Teori.....	40
Gambar 3. Peta Dusun Cokrowijayan dan Kradenan.....	50
Gambar 4. Genogram Keluarga Ny. I.....	52
Gambar 5. Genogram Keluarga Ny. S	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Observasi Penelitian.....	91
Lampiran 2. Anggaran Biaya Penelitian	92
Lampiran 3. Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	93
Lampiran 4. Format Pengkajian Keperawatan Keluarga	94
Lampiran 5. Lembar Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Benson ...	97
Lampiran 6. Surat Studi Pendahuluan.....	99
Lampiran 7. Surat Balasann Studi Pendahuluan.....	100
Lampiran 8. Lembar Konsultasi KTI.....	101
Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Penelitian	101
Lampiran 10. Surat Jawaban Permohonan Izin Penelitian.....	103
Lampiran 11. Persetujuan Kode Etik Penelitian	104
Lampiran 12. <i>Informed Consent</i>	105
Lampiran 13. Permohonan Menjadi Responden.....	106
Lampiran 14. Leafleat	107
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	108