

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA ANGGOTA
KELUARGA PENDERITA KANKER PAYUDARA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II**



**RENI PUJI UTAMI
P71203125054**

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

"Penerapan Relaksasi Benson Dalam Pemenuhan Kebutuhan Istirahat
Tidur Pada Anggota Keluarga Penderita Kanker Payudara
Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II"

Disusun Oleh :

RENI PUJI UTAMI

P71203125054

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

Ns. Tri Widyastuti H.M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 198511162020122003

Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp., M.Kes
NIP. 196702281994032001

Yogyakarta,

Ketua Jurusan Keperawatan

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

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

"Penerapan Relaksasi Benson Dalam Pemenuhan Kebutuhan Istirahat
Tidur Pada Anggota Keluarga Penderita Kanker Payudara
Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II"

Disusun oleh:
RENI PUJI UTAMI
NIM. P71203125054

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal: 24 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

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

Anggota,
Ns. Tri Widvastuti H.M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 198511162020122003

Anggota,
Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp., M.Kes
NIP. 196702281994032001

Yogyakarta, Juni 2026
Ketua Jurusan Keperawatan
Bondan Palestia, SKM, M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Reni Puji Utami

NIM : P71203125054

Tanda Tangan :



Tanggal : 15 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Reni Puji Utami

NIM : P71203125054

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul :

Penerapan Relaksasi Benson dalam Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Anggota Keluarga Penderita Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 2.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihkan 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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 15 Juni 2026



Reni Puji Utami

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners (KIAN) dengan judul “Penerapan Relaksasi Benson dalam Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Anggota Keluarga Penderita Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II”.

Dalam penyusunan KIAN ini, penulis mendapat bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bimbingan dan dukungan maka kurang sempurna penyelesaian karya ilmiah akhir ners ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan ketua dewan penguji seminar KIAN
3. Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Ns. Tri Widyastuti H,M.Kep.,Sp.Kep.Kom sebagai pembimbing utama yang selalu memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian KIAN
5. Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp.,M.Kes sebagai dosen pembimbing pendamping yang selalu memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian KIAN

Akhirnya, penulis berharap semoga Allah Subhanahu wa Ta’ala Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan segala kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan KIAN ini. Penulis menyadari bahwa KIAN ini tidak terlepas dari kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun untuk KIAN ini dari berbagai pihak. Semoga KIAN ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 16 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Studi Kasus	5
C. Manfaat teoritis	6
D. Ruang Lingkup	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Anggota Keluarga dengan Kanker Payudara	8
1. Konsep Keluarga	8
2. Konsep Kanker Payudara	9
3. Konsep Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur	17
4. Konsep Relaksasi Benson	22
5. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Kanker Payudara	25
B. Hasil Literatur Review	46
1. Pertanyaan klinis (PICOT)	46
2. Metode Penelusuran Evidence Based Practice	47
3. Hasil <i>Literature Review</i>	49
C. <i>Web Of Caution (WOC)</i>	53
BAB III	54
METODE PENELITIAN	54
A. Jenis dan Desain Studi Kasus	54
B. Subyek Studi Kasus	54
C. Fokus Studi	55
D. Definisi Operasional	55
E. Instrumen Studi Kasus	56
F. Metode Pengumpulan Data	57
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus	61
H. Analisa Data dan Penyajian Data	61
I. Etika Penelitian	61
BAB IV	64
LAPORAN KASUS	64

A. Pengkajian.....	64
B. Analisa Data.....	74
C. Prioritas masalah.....	75
D. Diagnosis Keperawatan.....	76
E. Perencanaan Keperawatan.....	77
F. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	79
BAB V.....	92
PEMBAHASAN.....	92
A. Pengkajian Keperawatan.....	92
B. Diagnosis Keperawatan.....	97
C. Perencanaan Keperawatan.....	100
D. Implementasi Keperawatan.....	102
E. Evaluasi Keperawatan.....	105
F. Faktor pendukung, penghambat, dan keterbatasan studi kasus.....	108
BAB VI.....	109
PENUTUP.....	110
A. Kesimpulan.....	110
B. Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA.....	113
LAMPIRAN.....	119

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur berdasarkan usia.....	20
Tabel 2. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Benson	24
Tabel 3. Konsep Perencanaan Keperawatan	34
Tabel 4. Hasil <i>Literature Review</i>	49
Tabel 5 tugas kesehatan keluarga pada klien 1	69
Tabel 6 tugas kesehatan keluarga pada klien 2	74
Tabel 7 Analisa Data.....	74
Tabel 8 Diagnosis Keerawatan	76
Tabel 9 Perencanaan Keperawatan	77
Tabel 10 Implementai dan Evaluasi Keperawatan.....	79
Tabel 11 Monitoring Penerapan Relaksasi Benson pada Klien 1.....	88
Tabel 12 Monitoring Penerapan Relaksasi Benson pada Klien 2.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Metode Penelusuran Jurnal	47
Gambar 2 WOC Pemenuhan Kebutuhan Istirahat tidur pada Pasien Kanker Payudara.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar PSP	120
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	121
Lampiran 3. Kuesioner PSQI	122
Lampiran 4 Lembar Monitoring Pelaksanaan Relaksasi Benson	123
Lampiran 5 Lampiran Asuhan Keperawatan	124
Lampiran 6 Dokumentasi Kunjungan	178
Lampiran 8 Jurnal EBN	179
Lampiran 9 Hasil Turnitin.....	185