

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI LANSIA DI WILAYAH
KRAMAT**



Oleh:

ANNISA PRIYANTIANA PRASTARI

NIM. 2019080013

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2023**

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI LANSIA DI WILAYAH
KRAMAT**

SKRIPSI

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program
Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh:

ANNISA PRIYANTIANA PRASTARI

NIM. 2019080013

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK**

2023

PERSETUJIAN DOSEN PEMBIMBING

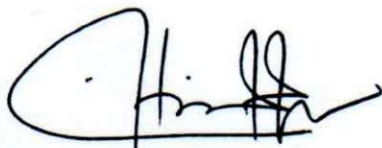
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia di wilayah Kramat.
Nama : Annisa Priyantiana Prastari
NIM : 2019080013

Telah Selesai Dilakukan Bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas akhir pad Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

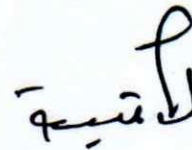
Gresik, 12 Juni 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Ahmad Hasan Basri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY.107102020150131



Daviq Ayatulloh, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 10710202022187

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan,
Fakultas Kesehatan Universitas Gresik



Sholihah Ummah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 10710202022187

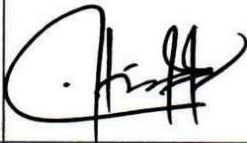



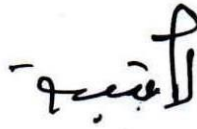







BERITA ACARA BIMBINGAN

1. Nama : Annisa Priyantiana Prastari
2. NIM : 2019080013
3. Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan
5. Program Pendidikan : Strata 1 (S-1)
6. Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia di wilayah Kramat
7. Pembimbing I : Ahmad Hasan Basri, S.Kep., Ns., M.Kep
8. Pembimbing II : Daviq Ayatulloh, S.Kep., Ns., M.Kep
9. Konsultasi :

Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
30 Maret 2023	Bab 5		
3 April 2023	Bab 5		
5 April 2023	Revisi Bab 5		
11 April 2023	Revisi Bab 5		
17 April 2023	Revisi Bab 5		
20 April 2023	Revisi Bab 5 lanjut Bab 6		



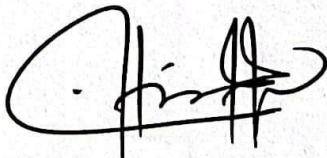
27 April 2023	Revisi Bab 5 Lanjut Bab 6		
2 Mei 2023	Revisi Bab 6 dan Sitematika Penulisan		
8 Mei 2023	Revisi Bab 6 dan Abstrak		
11 Mei 2023	Revisi Abstrak		
17 Mei 2023	Sistematika penulisan dan Lengkapi Lampiran		
22 Mei 2023	Revisi Abstrak dan lengkapi lampiran		
29 Mei 2023	Sistematika penulisan		
5 Juni 2023	Sistematika penulisan		
12 Juni 2023	ACC Sidang Skripsi		
12 Juni 2023	ACC Sidang Skripsi		

1. Bimbingan Telah selesai pada tanggal : 12 Juni 2022
2. Telah Memenuhi syarat ujian yang akan dilaksanakan pada :
3. Hari/tanggal : Jumat, 23 Juni 2023

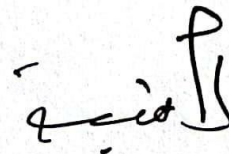
Gresik, 12 Juni 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Ahmad Hasan Basri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY.107102020150131



Daviq Ayatulloh, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 10710202022187

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan,
Fakultas Kesehatan Universitas Gresik



Muhammad Ummah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 10710202022187

PENGESAHAN TIM PENGUJI



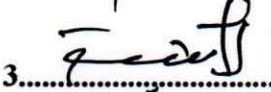
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia di wilayah Kramat
Nama Mahasiswa : Annisa Priyantiana Prastari
NIM : 2019080013
Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal :

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK

2023

TIM PENGUJI:

1. **Mono Pratiko Gustomi, S.Kep., Ns M.Kes**
NIPY. 107102020070042
2. **Ahmad Hasan Basri, S.Kep., Ns., M.Kep**
NIPY.107102020150131
3. **Daviq Ayatulloh, S.Kep., Ns., M.Kep**
NIPY.10710202022187

1. 
2. 
3. 



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Hi Retno Twistiandayani., S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY.10702020070043

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa Priyantiana Prastari
NIM : 201908001
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenjang : Strata 1 (S-1)
Judul skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia di Wilayah Kramat.

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 13 Juni 2023
Yang menyatakan



Annisa Priyantiana Prastari
NIM. 2019080013

MOTTO

Dijalani saja, nanti tau-tau masalahnya juga kelar.

Disabari saja, nanti tau-tau indah endingnya.

Disyukuri saja, nanti tau-tau banyak kabar gembira.

Kalo backinganya Allah, mau sesulit apapun hidup.

Pasti akan terjamin sampai garis finish

Keep Strong

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini dengan segenap cinta dan doa kepada orang yang sangat saya hormati yaitu ibu saya tercinta yang selalu memberikan doa yang tulus serta selalu mensupport saya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu, dan saya persembahkan skripsi ini untuk Alm.kakek saya tercinta serta orang terdekat saya, sahabat, guru dan keluarga. Dan untuk almamater kebanggan saya.

Terimakasih

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI LANSIA DI WILAYAH KRAMAT” dapat terselesaikan. skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah bersedia meluangkan waktu, membimbing dan memberikan arahan, semangat dan memotivasi selama penyusunan skripsi ini sehingga terselesaikan tepat pada waktunya.
3. Khoiroh Umah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
4. Ahmad Hasan Basri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah bersedia meluangkan waktu, membimbing dan memberikan arahan,

semangat dan memotivasi selama penyusunan skripsi ini sehingga terselesaikan tepat pada waktunya.

5. Daviq Ayatulloh, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan waktu membimbing dan memberikan arahan, semangat dan memotivasi selama penyusunan skripsi ini sehingga terselesaikan tepat pada waktunya.
6. Mono Pratiko Gustomi, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji yang telah bersedia meluangkan waktu membimbing dan memberikan arahan, semangat dan memotivasi selama penyusunan skripsi ini sehingga terselesaikan tepat pada waktunya.
7. Nurul S.Kep., Ns. selaku perawat di Polindes Desa Kramat Kec. Gresik Kab. Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada saya untuk melakukan penelitian.
8. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ilmu dan arahan mendidik kami dengan penuh kesabaran.
9. Keluarga tercinta khususnya Ibu saya Sri lestari, nenek saya ibu Painah beserta Alm. kakek saya bapak Sukadi Sugianto dan juga keluarga saya yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, semangat dan dukungan kepada saya.
10. Sahabat saya Tsamrotun Ilmiyah dan Dela Sifa Salma, juga kakak tingkat saya Sherlie Vitriana dan Febri Ismianti yang telah memberi dukungan dan doa.

11. Para responden yang bersedia ikhlas hati menjadi responden dalam penelitian saya dengan judul Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Lansia di Wilayah Kramat.

Gresik, 13 Juni 2023

Penulis

ABSTRAK

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI LANSIA DI WILAYAH KRAMAT

Oleh : Annisa Priyantiana Prastari

Relaksasi benson merupakan metode salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan melibatkan keyakinan klien yang dapat menciptakan suatu lingkungan dalam diri lebih nyaman sehingga membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia di wilayah Kramat.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi eksperimen* dengan rancangan *Pre Post Test Group Design*. Penelitian ini memiliki populasi 28 orang dengan tekanan darah tinggi, sampel yang didapat dalam penelitian ini berjumlah 23 responden, penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 responden, subyek penelitian diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini diambil dengan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian dengan menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi benson, *spigmomanometer*, stetoskop, lembar observasi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pemberian terapi relaksasi benson pada kelompok perlakuan p value= 0,003 ($\alpha < 0,05$) ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil uji statistik pada kelompok kontrol p value= 0,0003 ($\alpha < 0,05$) ada perbedaan perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol yaitu sebanyak 8-10 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, pada lansia penderita hipertensi disarankan untuk minum obat secara rutin dan melakukan terapi relaksasi benson mandiri setiap hari.

Kata kunci: Hipertensi, Terapi relaksasi benson.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF BENSON'S RELAXATION ON THE RATE OF BLOOD PRESSURE DECREASE IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS IN THE KRAMAT AREA

By: Annisa Priyantiana Prastari

Benson relaxation is a method of non-pharmacological therapy that can be used to lower blood pressure in hypertensive patients, by involving clients' beliefs that can create a more comfortable inner environment so as to help clients achieve higher health and well-being conditions. The purpose of this study was to explain the effect benson relaxation on the level of blood pressure reduction in elderly hypertensive patients in the Kramat area.

This study used a quasi-experimental research design with a Pre Post Test Group Design. This study has a population of 28 people with high blood pressure, the sample obtained in this study amounted to 23 respondents, this study was divided into 2 groups, namely the treatment group and the control group, each of which numbered 10 respondents, research subjects were taken according to the inclusion and exclusion criteria . This research was taken by purposive sampling method. The research instrument used Standard Operating Procedures (SOP) for benson relaxation therapy, sphygmomanometer, stethoscope, observation sheet. Data analysis used the Wilcoxon test.

The results of the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test of giving benson relaxation therapy in the treatment group p value = 0.003 ($\alpha < 0.05$) there is an effect of giving benson relaxation therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients. Statistical test results in the control group p value = 0.0003 ($\alpha < 0.05$) there was a significant difference in blood pressure before and after the intervention in the control group, namely 8-10 mmHg. It can be concluded that there is an effect of giving benson relaxation therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients, elderly people with hypertension are advised to take medication regularly and do benson relaxation therapy independently every day.

Keywords: Benson relaxation therapy, Hypertension,.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	ii
HALAMAN SAMPUL DALAM	iii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIBING	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI	vii
PERNYATAAN ORISINILITAS	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	ix
SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI SKRIPSI	x
MOTTO	xi
HALAMAN PERSEMBAHAN	xii
KATA PENGANTAR	xiii
ABSTRAK	xv
<u>ABSTRACT</u>	xvi
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xxi
DAFTAR GAMBAR	xxii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiii
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN	xxiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Teoritis	5
1.4.2 Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Relaksasi Benson.....	7

2.1.1	Definisi Relaksasi Benson	7
2.1.2	Cara kerja Teknik Relaksasi Benson	8
2.1.3	SOP Relaksasi Benson.....	10
2.1.4	Terapi Tekanan Darah dengan Teknik Relaksasi Benson ...	11
2.2	Konsep Hipertensi Pada Lansia	12
2.2.1	Definisi Hipertensi lansia.....	12
2.2.2	Klasifikasi Hipertensi	13
2.2.3	Tanda dan Gejala Hipertensi.....	14
2.2.4	Dampak Hipertensi.....	14
2.2.5	Pencegahan Hipertensi.....	15
2.2.6	Etiologi Hipertensi.....	15
2.2.7	Patofisiologi Hipertensi	19
2.2.8	Manifestasi Klinis.....	20
2.2.9	Komplikasi Hipertensi	21
2.2.10	Penatalaksanaan Hipertensi.....	22
2.3	Konsep Tekanan Darah	23
2.3.1	Definisi Tekanan Darah.....	23
2.3.2	Kesalahan Umum pada Pengkajian Tekanan Darah	24
2.3.3	Metode Klinis untuk mengukur tekanan darah	24
2.3.4	Faktor-Faktor Yang Menjaga Tekanan Darah Dalam Batas Normal.....	27
2.4	Keaslian Penelitian.....	29
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		33
3.1	Kerangka Konseptual	34
3.2	Hipotesis Penelitian.....	34
BAB 4 METODE PENELITIAN		35
4.1	Desain Penelitian.....	35
4.2	Kerangka Kerja	36
4.3	Populasi, Sampel, dan Sampling	37
4.3.1	Populasi.....	37
4.3.2	Sampel	37

4.3.Sampling.....	38
4.4 Identifikasi Variabel.....	38
4.4.1 Variabel Independent.....	39
4.4.2 Variabel Dependent.....	39
4.5 Definisi Operasional Variabel.....	39
4.6 Pengumpulan Data.....	41
4.6.1 Alat Penelitian.....	41
4.6.2 Instrumen penelitian.....	41
4.6.3 Lokasi dan Waktu penelitian.....	41
4.6.4 Prosedur pengumpulan data.....	42
4.7 Teknik Analisi Data.....	44
4.7.1 Pengolahan Data.....	44
2.1.3 Analisa Data.....	46
4.8 Etika Penelitian (Ethical Clearance).....	49
4.8.1 Surat persetujuan (Informed concent).....	49
4.8.2 Tanpa Nama (Anonymity).....	49
4.8.3 Kerahasiaan (Confidentiality).....	49
4.8.4 Keadilan (Justice).....	50
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
5.1 Hasil Penelitian.....	51
5.1.1 Lokasi Penelitian.....	51
5.1.2 Data Umum.....	52
5.1.4 Data Khusus.....	55
5.2 Pembahasan.....	58
5.2.1 Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Penderita Hipertensi.....	58
5.2.2 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	61
5.2.3 Analisis Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	65
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	67

BAB 6 PENUTUP	68
6.1 Kesimpulan.....	68
6.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi <i>American Heart Association</i> (AHA)	13
Tabel 2.3 Keaslian penelitian Terapi Telaksasi Benson	25
Tabel 4.1 Rancangan penelitian <i>Quasi Eksperimen</i> terapi relaksasi benson	31
Tabel 4.3 Definisi operasional variabel Terapi Relaksasi Benson	36
Tabel 4.4 Pelaksanaan Penelitian Terapi Relaksasi Benson	37
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	47
Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan usia	47
Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan.....	47
Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan lama menderita.....	48
Tabel 5.5 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan	48
Tabel 5.6 Karakteristik responden berdasarkan lama konsumsi obat.....	49
Tabel 5.7 Tekanan darah reponden kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson.....	49
Tabel 5.8 Tekanan darah responden kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi Pemberian obat	50
Tabel 5.9 Uji normalitas data tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kontrol pada penderita hipetensi	50
Tabel 5.10 Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan teknan darah pada penderita hipertensi.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3	Teknik Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.....	11
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.....	29
Gambar 4.2	Kerangka Kerja Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal.....	46
Lampiran 2 Surat Balasan Data Awal.....	47
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	48
Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden(<i>Informed Consent</i>).....	49
Lampiran 5 <i>Standart Operational Procedure</i> (SOP).....	50
Lampiran 6 Lembar <i>Observasi</i>	52

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

DAFTAR SINGKATAN

SAP	: Satuan Acara Penyuluhan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
NO	: <i>Nitrit Oxid</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
ITM	: Indeks Masa Tubuh
RAA	: <i>Rennin angiotensin aldosterone</i>
PVR	: Peningkatan Resistensi Vasculas
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
Kg	: Kilogram
SOP	: <i>Standard Operational Procedure</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
DASH	: <i>dietary Approaches to Stop Hypertension</i>

DAFTAR LAMBANG

n	: Besar Sampel
N	: Besar Populasi
d	: Tingkat Signifikansi
p	: Signifikan