

**EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI DAN
RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Universitas Gresik



OLEH :

WAHYUNI NAFISAH

NIM. 2020080001

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2024**

**EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI DAN
RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Universitas Gresik



OLEH :

WAHYUNI NAFISAH

NIM. 2020080001

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS GRESIK

2024

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Efektifitas Senam Hipertensi Dan Relaksasi Benson
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi
Nama Mahasiswa : Wahyuni Nafisah
NIM : 2020080001

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik

Gresik, 14 Juni 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Roihatul Zahroh S.Kep.,Ns.,M.Ked
NIPY. 107102020070042



Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150118



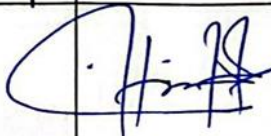

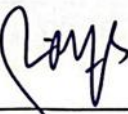

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan,
Fakultas Kesehatan Universitas Gresik

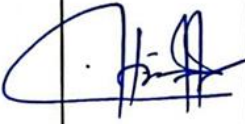
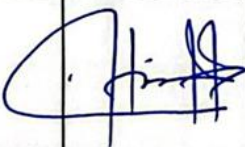

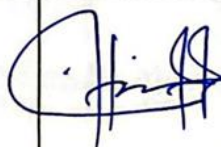
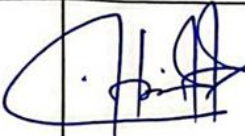






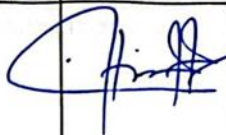
Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 10710202024236

BERITA ACARA BIMBINGAN

1. Nama : Wahyuni Nafisah
2. NIM : 2020080001
3. Fakultas : Ilmu Kesehatan
4. Program Studi : Ilmu Keperawatan
5. Program Pendidikan : Strata 1 (S-1)
6. Judul Skripsi : Efektivitas Senam Hipertensi dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi
7. Pembimbing I : Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked
8. Pembimbing II : Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
9. Konsultasi : SKRIPSI

Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
20/05/2024	Bab 5 - Gambaran lokasi - Sesuaikan tujuan khusus		
22/05/2024	Bab 5 - Data umum - Data Khusus		
23/05/2024	Tabulasi data umum dan data khusus		
24/05/2024	Bab 5 pembahasan - Hasil, teori, opini - Tambahkan artikel lain		
27/05/2024	Bab 5 pembahasan - Hasil - Teori - Opini		
28/05/2024	Bab 5 - Cek tabulasi		

30/05/2024	Bab 5 - Tambahkan jurnal penelitian sebelumnya		
31/05/2024	Bab 6 - Kesimpulan sesuaikan tujuan khusus		
03/06/2024	Bab 5 - Perbaiki pembahasan		
05/06/2024	Bab 6 - kesimpulan		
06/06/2024	Bab 6 - Kesimpulan dan saran - Saran : Teoritik dan Praktis		
07/06/2024	Revisi Abstrak		
10/06/2024	Abstrak - IMRAD		
11/06/2024	Lengkapi lampiran		

12/06/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Daftar pustaka < 10 tahun - Abstrak 		
13/06/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi penulisan - ACC ujian Skripsi 		

10. Bimbingan Telah selesai pada tanggal : 14 juni 2024

11. Telah Memenuhi syarat ujian yang akan dilaksanakan pada hari/tanggal : 20 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. Roihatul Zahroh S.Kep.,Ns.,M.Ked
NIPY. 107102020070042

Gresik, 14 Juni 2024

Pembimbing II



Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150118

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 10710202024236

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Hipertensi dan Relaksasi Benson
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi
Nama Mahasiswa : Wahyuni Nafisah
NIM : 2020080001
Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 20 Juni 2024

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK

2024

TIM PENGUJI:

1. Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 107102020150118

Ketua

2. Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked

NIPY. 107102020060036


Anggota I

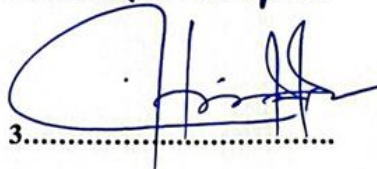
3. Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 107102020150131

Anggota II

1.....

2.....

3.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 107102020070043

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyuni Nafisah
NIM : 2020080001
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenjang : Strata 1 (S-1)
Judul Skripsi : Efektivitas senam hipertensi dan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

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, 14 Juni 2024

Yang menyatakan



Wahyuni Nafisah
NIM. 2020080001

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyuni Nafisah

NIM : 2020080001

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*non-exclusive royalty fee right*) atas skripsi saya yang berjudul : Efektivitas Senam Hipertensi dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti tersebut Nama Fakultas berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Gresik, 14 Juni 2024

Yang menyatakan



Wahyuni Nafisah
NIM. 2020080001

**SURAT KETERANGAN
CEK PLAGIASI SKRIPSI**

Pada hari ini Selasa 11 juni 2024 Berdasarkan pengecekan skripsi dari mahasiswa:

Nama : Wahyuni Nafisah
NIM : 2020080001
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul : Efektivitas Senam Hipertensi dan Relaksasi Benson
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi
Hasil cek plagiasi : 20%

Maka diputuskan bahwa dokumen skripsi mahasiswa bersangkutan dinyatakan Lolos/Tidak Lolos*.

Pembimbing I



**Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked
NIPY. 107102020060036**

Gresik, 19 Juni 2024
Pembimbing II



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

MOTTO

Kelemahanmu itu membuatmu menjadi dirimu yang sekarang, jadi percayalah pada usahamu sejauh ini, jangan takut membuat kesalahan, jangan mencemaskan pandangan orang lain atau pendapat mereka tentangmu.

- Kim Sabu, Dr Romantic 3 -

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah, tetapi allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

Dan satu lagi,

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

(QS.Al-Baqarah : 286)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur atas Rahmat Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada alm dan almh orangtua tercinta, kakakku, dan adikku yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dengan judul “Efektivitas Senam Hipertensi dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik. Dalam penyusunan ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan kali ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes. selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan.
2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep., Ns.,M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
3. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Plt ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
4. Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked. selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikan skripsi ini.

5. Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Subhan Zuhanurahman, Amd.Kep. Selaku perawat di Desa Indro Kec. Kebomas Kab. Gresik. Yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Superhero dan cinta pertamaku, Alm. Ayah Abdur Rochman dan Pintu surgaku, Almh. Ibunda Chotifah untuk beliau berdualah karya ini saya persembahkan. Terima kasih atas segala kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing saya dan untuk doa - doa yang selalu kalian langitkan untuk putri tercintamu, meskipun pada akhirnya putrimu berjuang tanpa kalian temani.
9. Untuk Kakak tercinta Roviatul Rodiya, kedua adik saya Dwi Nur Hidayanti dan Ifadotur Rohma yang telah mensupport dan mendukung saya hingga karya ini bisa terselesaikan. Terima kasih atas cinta kalian selama ini.
10. Untuk Mochammad Adi Dimas'ud, S.Kep.,Ns. sebagai partner spesial saya, terima kasih telah menjadi sosok pendamping dalam segala hal, yang menemani, meluangkan waktunya, membantu, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan dan memberi semangat untuk terus maju tanpa kenal kata menyerah dalam segala hal untuk meraih impian saya.
11. Sahabat seperjuangan saya Lilyana Arizta Nur Cahyani dan Desy Askhawati, terima kasih untuk tangan yang selalu kalian ulurkan, telinga yang siap

mendengar, pelukan yang siap menghangatkan dan ucapan manis menenangkan . Terima kasih sudah kebersamaan hingga akhir dalam setiap proses penulis.

12. Untuk seluruh teman sekelas saya dari A15 yang telah membantu, memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
13. Untuk kakak tingkat saya Erina Rosanti , Icha Nora Ervina, dan Delasifa Salma yang telah memberikan do'a serta dukungannya baik moril maupun materil sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, tetapi saya berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Gresik, 10 Juni 2024

Penulis

ABSTRAK

Efektivitas Senam Hipertensi Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Oleh : Wahyuni Nafisah

**Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Gresik**

Hipertensi atau yang sering disebut sebagai “*the silent killer*”. Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah terus menerus mengalami peningkatan secara kronis. Ada 2 penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penelitian ini bertujuan menjelaskan efektivitas senam hipertensi dan relaksasi benson pada penderita hipertensi.

Desain penelitian ini menggunakan design Quasy Exsperiment dengan rancangan penelitian Two Group Pre Test And Post Test. Populasi penelitian ini adalah penderita hipertensi di Desa Indro sebanyak 28 orang. Responden dibagi menjadi 2 yaitu kelompok dengan intervensi senam hipertensi dan relaksasi benson masing-masing 14 responden. Metode sampling menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen yaitu Senam Hipertensi Dan Relaksasi Benson, sedangkan variabel dependen yaitu Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jenis instrumen yang digunakan adalah Standar Operational Procedure (SOP) senam hipertensi dan relaksasi benson. Data penelitian dianalisis dengan uji statistik Wilcoxon sign rank test dan Mann Whitney U test.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji mann-whitney U test didapatkan nilai sign 2 tailed $p=0,011$ ($\alpha<0,05$) sehingga H_1 diterima artinya ada perbedaan penurunan tekanan darah antara kelompok senam hipertensi dan relaksasi benson.

Senam hipertensi dapat merileksasikan pembuluh darah sehingga tekanan darah akan menurun. Relaksasi benson dapat menyebabkan penurunan agitasi emosional, dan juga pada penurunan stimulasi area fungsi kardiovaskuler, seperti bagian posterior hipotalamus yang menurunkan tekanan darah, sedangkan stimulasi area preoptik akan menyebabkan penurunan tekanan darah. Intervensi ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif pendamping obat dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Senam Hipertensi, Relaksasi Benson, Hipertensi dan Tekanan Darah

ABSTRACT

The Effectiveness of Hypertension Gymnastics and Benson's Relaxation on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Patients

By : Wahyuni Nafisah

Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University

Gresik

Hypertension or what is often referred to as "*the silent killer*". Hypertension is a condition when blood pressure in the blood vessels continuously increases chronically. There are 2 treatments to lower blood pressure, namely pharmacological and non-pharmacology. This study aims to explain the effectiveness of hypertension gymnastics and benson relaxation in hypertensive patients.

The design of this study used a Quasy Exsperiment design with a Two Group Pre Test And Post Test research design. The population of this study were 28 people with hypertension in Indro Village. The respondents were divided into 2 groups, namely 14 respondents each with hypertensive gymnastics intervention and benson relaxation. The sampling method used a purposive sampling technique. The independent variables were Hypertension Gymnastics and Benson Relaxation, while the dependent variables was Lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients. The type of instrument used were the Standard Operational Procedure (SOP) for hypertension gymnastics and benson relaxation. The research data was analyzed by the Wilcoxon sign rank test and Mann Whitney U test statistical tests.

The results of the statistical test using the mann-whitney U test obtained a sign 2 tailed value $p=0.011$ ($\alpha<0.05$) so that H1 was accepted, meaning that there was a difference in blood pressure reduction between the hypertension and benson relaxation groups.

Hypertensive gymnastics can relax blood vessels so that blood pressure will decrease. Benson relaxation can lead to a decrease in emotional agitation, and also in a decrease in the stimulation of cardiovascular functional areas, such as the posterior part of the hypothalamus that lowers blood pressure, while stimulation of the preoptic area will lead to a decrease in blood pressure. This intervention is expected to be used as an alternative drug companion in controlling blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension Gymnastics, Benson Relaxation, Hypertension and Pressure Blood

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL BELAKANG	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI	vii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
CEK PLAGIASI SKRIPSI.....	x
MOTTO	xi
PERSEMBAHAN.....	xii
UCAPAN TERIMA KASIH	xiii
ABSTRAK	xvi
ABSTRACK	xvii
DAFTAR ISI.....	xviii
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.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Senam Hipertensi	10
2.1.1 Pengertian Senam Hipertensi	10
2.1.2 Manfaat Senam Hipertensi	10
2.1.3 Gerakan Senam Hipertensi	11

2.1.4 Hal- hal yang perlu diperhatikan selain senam.....	18
2.1.5 Mekanisme Senam Hipertensi	19
2.2 Konsep Relaksasi Benson	20
2.2.1 Definisi Relaksasi Benson	20
2.2.2 Elemen Dasar dalam Relaksasi Benson.....	21
2.2.3 SOP Relaksasi Benson	22
2.2.4 Metode Teknik Relaksasi Benson.....	24
2.2.5 Mekanisme Relaksasi Benson.....	25
2.3 Konsep Hipertensi.....	27
2.3.1 Pengertian Hipertensi.....	27
2.3.2 Klasifikasi Hipertensi.....	27
2.3.3 Penyebab Hipertensi	28
2.3.4 Manifestasi Klinis Hipertensi	29
2.3.5 Patofisiologi Hipertensi	30
2.3.6 Faktor Resiko Hipertensi	31
2.3.7 Penatalaksanaan Hipertensi	35
2.3.8 Komplikasi Hipertensi	39
2.4 Keaslian Penelitian.....	41
BAB 3 Kerangka Konseptual dan Hipotesis.....	46
3.1 Kerangka Konseptual.....	46
3.2 Hipotesis Penelitian	48
BAB 4 Metodologi Penelitian	49
4.1 Desain Penelitian.....	49
4.2 Kerangka Kerja	50
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	51
4.3.1 Populasi.....	51
4.3.2 Sampel.....	51
4.3.3 Besar Sampel	52
4.3.4 Teknik Pengambilan Sampling	53
4.4 Identifikasi Variabel	53
4.4.1 Variabel Independent.....	54
4.4.2 Variabel Dependent	54
4.5 Definisi Operasional	54
4.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	56
4.6.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	56
4.6.2 Alat Pengumpulan Data	56
4.6.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	57
4.6.4 Pengolahan Data	58
4.6.5 Analisa Data	60
4.7 <i>Etichal Clearence</i> (Etika Penelitian).....	61
4.7.1 <i>Informed Consent</i> (Persetujuan Responden).....	61
4.7.2 <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama)	61
4.7.3 Confidentiality (Kerahasiaan).....	61
BAB 5 Hasil dan Pembahasan	62
5.1 Hasil Penelitian	62
5.1.1 Lokasi Penelitian.....	62

5.1.2 Data Umum.....	63
5.1.3 Data Khusus.....	65
5.2 Pembahasan.....	67
5.2.1 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah di Berikan Intervensi Senam Hipertensi.....	67
5.2.2 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah di Berikan Intervensi Relaksasi Benson.....	70
5.2.3 Analisis Pengaruh Pemberian Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	74
5.2.4 Analisis Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	75
5.2.5 Efektivitas Senam Hipertensi dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.....	77
Bab 6 Kesimpulan Dan Saran.....	80
6.1 Kesimpulan.....	80
6.2 Saran.....	80
Daftar Pustaka.....	82
Lampiran.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII 2003.....	28
Tabel 2. 2 Keaslian Penelitian Efektivitas Senam Hipertensi dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.....	41
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian Quasy Experiment	49
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Variabel Efektifitas Senam Hipertensi dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	54
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Desa Indro Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik pada 10 mei – 14 mei 2024.....	63
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Desa Indro Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik pada 10 mei – 14 mei 2024.....	63
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Mengonsumsi Tinggi Garam di Wilayah Desa Indro Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Pada 10 mei – 14 mei 2024	64
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Wilayah Desa Indro Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik pada 10 mei – 14 mei 2024.....	64
Tabel 5.5 Tekanan Darah Responden Pada Kelompok Senam Hipertensi Sebelum dan Sesudah di Berikan Intervensi Pada 10 mei – 14 mei 2024.....	65
Tabel 5.6 Tekanan Darah Responden Pada Kelompok Relaksasi Benson Sebelum dan Sesudah di Berikan Intervensi Pada 10 mei – 14 mei 2024.....	66
Tabel 5.7 Efektivitas Senam Hipertensi dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tekuk kepala kesamping	11
Gambar 2. 2 Gerakan menautkan jari – jari tangan dan mengangkat lurus keatas	12
Gambar 2. 3 Jalan ditempat.....	12
Gambar 2. 4 Tepuk tangan	13
Gambar 2. 5 Tepuk jari	13
Gambar 2. 6 Jalin tangan.....	13
Gambar 2. 7 Adu sisi kelingking.....	14
Gambar 2. 8 Adu sisi telunjuk.....	14
Gambar 2. 9 Ketuk pergelangan tangan kanan dan kiri	14
Gambar 2. 10 Tekan jari – jari tangan.....	15
Gambar 2. 11 Buka dan mengepal tangan	15
Gambar 2. 12 Menepuk punggung tangan dan bahu kanan kiri	15
Gambar 2. 13 Menepuk bokong.....	16
Gambar 2. 14 Menepuk paha	16
Gambar 2. 15 Menepuk betis	16
Gambar 2. 16 Jongkok dan berdiri	17
Gambar 2. 17 Menepuk perut	17
Gambar 2. 18 Kaki jinjit.....	17
Gambar 2. 19 Teknik Relaksasi Benson	24
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian Efektivitas Senam Hipertensi Dan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	46
Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Efektivitas Senam Hipertensi dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Penelitian	86
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Penelitian	87
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	89
Lampiran 4 Informed Consent	90
Lampiran 5 Sop Senam Hipertensi	91
Lampiran 6 Sop Relaksasi Benson.....	95
Lampiran 7 Lembar Observasi Senam Hipertensi Dan Relaksasi Benson Pada Penderita Hipertensi	98
Lampiran 8 Data Demografi Responden	99
Lampiran 9 Tabel Tabulasi Responden	100
Lampiran 10 Uji Statistik Data Umum	102
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas	104
Lampiran 12 Hasil Uji Statistik Wilcoxon.....	109
Lampiran 13 Hasil Uji Mann-Whitney Test.....	111
Lampiran 14 Dokumentasi.....	112

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

DAFTAR SINGKATAN

1. SOP : Standar Operasional prosedur
2. WHO : World Health Organization
3. JNC : Join National Committee
4. KK : Kartu Keluarga
5. O₂ : Oksigen
6. mmHg : milimeter air raksa

DAFTAR LAMBANG

1. n : Besar Sampel
2. N : Besar Populasi
3. d : Tingkat Signifikansi
4. p : Signifikansi
5. $=$: Sama Dengan
6. $+$: Tambah
7. H_1 : Diterima
8. H_0 : Ditolak
9. $\%$: Presentase
10. $<$: Kurang dari
11. $>$: Lebih dari