LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN DEMANGAN RW 04, KECAMATAN GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Pasti Hutasoit

202123031

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2024/2025

Dipindai dengan CamScanner

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN DEMANGAN RW 04, KECAMATAN GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA

Disusun Oleh:
Pasti Hutasoit
202123031

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2024/2025

Dipindai dengan CamScanner

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN DEMANGAN RW 04, KECAMATAN GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA

Disusun Oleh:
Pasti Hutasoit
202123031

Skripsi ini Telah Diperiksa, Disetujui, Dan Dipertahankan dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Disetujui Pada Tanggal 22 Agustus 2025

Pembimbing I

Dwi Antara Nugraha, M.Tr.Kep
NIK 201150004

Pembimbing II

Herlin Lidya, Ns., M.Kep
NIK 201650002

Dipindai dengan CamScanner

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN DEMANGAN RW 04, KECAMATAN GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA

Disusun Oleh:
Pasti Hutasoit
202123031

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan
Pada Tanggal 15 Agustus 2025

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

Yulia Wardani, MAN
NIK. 201450001

Penguji:

Ketua	: Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN., Ph.D.,NS	.....
Anggota	1. Dwi Antara Nugraha, M.Tr.Kep	.....
	2. Herlin Lidya, Ns., M.Kep	.....

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pasti Hutasoit

NIM : 202123031

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

"Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta"

Yang telah saya laksanakan selama lima bulan dari tanggal 14 Maret 2025 sampai dengan 14 Agustus 2025, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah. Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 15 Agustus 2025

Pasti Hutasoit

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN MOTTO

"Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia
yang memberi kekuatan kepadaku."
-Filipi 4:13-

"Dan segala sesuatu yang kamu lakukan dengan perkataan atau perbuatan,
lakukanlah semuanya itu dalam nama Tuhan Yesus, sambil mengucap syukur oleh
Dia kepada Allah, Bapa kita"
(Kolose 3:17)

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Diri saya sendiri Pasti Hutasoit (Sr. M. Erminolda Hutasoit, OSF), yang telah berusaha untuk tetap tekun, sabar, semangat, dan berjuang dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Para Suster Kongregasi OSF Sibolga, yang telah mempercayakan perutusan studi kepada saya.
3. Dosen Pembimbing, Bapak Dwi Antara Nugraha, M.Tr.Kep dan Ibu Herlin Lidya, Ns., M.Kep, yang selalu setia memberikan masukan, arahan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Theresia Sumartini dan Bapak Ignatius Rudjianto, yang selalu setia membantu saya selama melakukan penelitian.
5. Masyarakat di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Orang tua dan saudara/saudari saya, yang mempunyai cara sendiri untuk mendukung, dan menyemangati saya.
7. STIKes Panti Rapih Tercinta, yang telah menerima saya untuk menimba ilmu di sini.
8. Sahabat saya Sr. M. Virginia KFS, yang selalu setia membantu, mendukung, dan mengingatkan saya untuk tetap optimis.
9. Semua pihak yang terlibat, yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu tetapi turut berpartisipasi dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Dipindai dengan CamScanner

INTISARI

Nama : Pasti Hutasoit
NIM : 202123031

Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta
Tanggal Ujian : 15 Agustus 2025
Pembimbing : Dwi Antara Nugraha, M.Tr.Kep
Herlin Lidya, Ns., M.Kep
Jumlah Pustaka : 58 pustaka (tahun 2015-2025)
Jumlah Halaman : xiv, 52 halaman, tabel, bagan, lampiran

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas. Intervensi non-farmakologis seperti terapi relaksasi Benson dapat digunakan untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04. Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 28 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Terapi relaksasi Benson diberikan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi 25 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan tekanan darah sistolik pada hari pertama (rerata penurunan 3,35 mmHg; p = 0,021), hari kedua (4,71 mmHg; p = 0,005), dan hari ketiga (2,82 mmHg; p = 0,042). Sementara itu, tekanan darah diastolik tidak mengalami perubahan signifikan pada seluruh hari pengukuran (hari pertama p = 0,658; hari kedua p = 0,291; hari ketiga p = 0,980). Penelitian ini menggunakan uji *paired t-test* dengan hasil terdapat penurunan signifikan tekanan darah sistolik pada setiap hari intervensi (*p-value* < 0,05). Tekanan darah diastolik menunjukkan perubahan yang tidak signifikan (*p-value* > 0,05) pada sebagian besar hari pengukuran. Terapi relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi, namun belum menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah diastolik. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah diastolik dalam intervensi selama tiga hari. Penelitian ini merekomendasikan penerapan terapi relaksasi Benson sebagai intervensi pendukung dalam manajemen hipertensi, dengan saran penelitian selanjutnya menggunakan durasi intervensi lebih panjang, jumlah sampel lebih besar, serta adanya kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas intervensi.

Kata kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Benson.

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga penyusunan skripsi dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta" dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Bapak Suleman Pirson Joko Susilo, S.Sos., selaku kepala Lurah di Kelurahan Demangan, yang telah memberikan izin dan dukungan kepada penulis.
2. Ibu Yulia Wardani MAN, selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta yang telah memfasilitasi penulis.
3. Bapak Dwi Antara Nugraha, M.Tr.Kep, selaku dosen pembimbing 1 yang selalu setia menyediakan waktu untuk konsultasi dan memberikan bimbingan terbaik kepada penulis.
4. Ibu Herlin Lidya, Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga, serta dengan sabar membantu mengoreksi dan memberikan saran-saran yang berguna kepada penulis.
5. Masyarakat di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar tercapainya kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata peneliti berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Yogyakarta, April 2025

Penulis

Dipindai dengan CamScanner