

LAMPIRAN

SURAT IZIN PENELITIAN



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



18 Juli 2025

Nomor : 1543/STIKes-PR/B/VII/2025
Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data

Yth. Kepala Kelurahan Demangan
Jalan Munggur No. 32, Demangan Kidul, Gondokusuman
D.I. Yogyakarta

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.1) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan pengambilan data di Kelurahan Demangan.

Adapun mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Pasti Hutasoit
NPM : 202123031
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Ketua
Yulia Wardani, MAN

SURAT JAWABAN IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
KEMANTREN GONDOKUSUMAN
KELURAHAN DEMANGAN

Kemantren Gondokusuman

Jalan Munggur Gang Srikandi 32, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55221
Telepon (0274) 547178; Faksimile (0274) 547178
Laman <https://demangankel.jogjakota.go.id>; Pos-el demangan@jogjakota.go.id

Nomor : 000.9/228
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Pemberian Izin Pengambilan Data

23 Juli 2025

Yth. Ketua Yayasan Panti Rapih. STIKES Panti Rapih Yogyakarta
di
Yogyakarta

Dengan hormat,

Berkenaan dengan surat dari Ketua Yayasan Panti Rapih. STIKES Panti Rapih Yogyakarta nomor 1543/STikes-PR/B/VII/2025 tanggal 18 Juli 2025 perihal Permohonan Izin Pengambilan Data, maka dengan ini kami memberikan izin kepada mahasiswa :

Nama : Pasti Hutasoit

NPM : 202123031

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04 Kemantren Gondokusuman Yogyakarta

untuk melakukan pengambilan data di Kelurahan Demangan. Demikian izin kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya guna keperluan penyusunan skripsi dimaksud.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Lurah,



Suleman Pirson Joko Susilo, S.Sos.
Penata Tingkat I (III/d)
NIP 197011121996101001



SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA
KEDISIPLINAN - KEPEDULIAN SOSIAL - GOTONG ROYONG - KEMANDIRIAN

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Besar Sertifikat Elektronik (BSSE), Badan Siber dan Sandi Negara

SURAT KETERANGAN PENGAMBILAN DATA

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : *Ismi Yati*
Jabatan : *KADER KESEHATAN RW 04 DEMANGAN*

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta:

Nama : *Pasti Hutasoit*
NPM : *202123031*
Program Studi : *Sarjana Keperawatan*

Telah melakukan pengambilan data penelitian dengan Judul:

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

Adapun pelaksanaan pengambilan data sudah dilaksanakan mulai tanggal

.....*23/*.....*2021*... sampai dengan tanggal*25/*.....*2021*

Yogyakarta, ...*25/*.....


(...*Ismi Yati*.....)

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : *RUDJANTO*

Jabatan : *KETUA RT.12 / KADER LANSIA RW.04.DEMANGAN*

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta:

Nama : Pasti Hutasoit

NPM : 202123031

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Telah melakukan pengambilan data penelitian dengan Judul:

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

Adapun pelaksanaan pengambilan data sudah dilaksanakan mulai tanggal *23-07-2025*..... sampai dengan tanggal *25-07-2025*



Yogyakarta, 12-08-2025

(RUDJANTO.....)

SURAT *ETHICAL CLEREANCE*



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Yogyakarta

Komite Etik Penelitian Kesehatan

📍 Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,
Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

☎ (0274) 617601

🌐 <https://poltekkesjogja.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.DP.04.03/e-KEPK.1/993/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Pasti Hutasoit
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

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

"The Effect of Benson Relaxation Therapy on Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients in Demangan RW 04 Village, Gondokusuman District, Yogyakarta"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 15 Juli 2025 sampai dengan tanggal 15 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 15, 2025 until July 15, 2026.



July 15, 2025

Chairperson,

Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

PENJELASAN PENELITIAN

Saya, Pasti Hutasoit, mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta, yang akan melakukan penelitian berjudul : “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta”. Dengan ini saya akan menjelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian saya, meliputi:

A. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi relaksasi Benson dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung kepada responden mengenai teknik relaksasi Benson yang dapat dilakukan secara mandiri, dan dapat memberikan data ilmiah yang dapat digunakan untuk pengembangan terapi nonfarmakologis bagi penderita hipertensi.

C. Prosedur penelitian

Responden yang bersedia mengikuti penelitian ini akan:

1. Menjalani pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi diberikan.
2. Mengikuti terapi relaksasi Benson selama 3 hari berturut-turut, masing-masing satu kali sehari dengan durasi 25 menit.
3. Terapi dilakukan dengan posisi duduk atau berbaring nyaman, diiringi teknik napas dalam dan mengucapkan kata tertentu yang dipercayai dapat memberikan ketenangan selama proses intervensi.

D. Risiko penelitian

Penelitian ini tidak menimbulkan risiko fisik maupun psikologis yang signifikan. Terapi relaksasi Benson adalah metode yang aman dan sederhana. Namun, jika responden merasa tidak nyaman pada saat mengikuti terapi, responden dapat menghentikan partisipasinya kapan saja.

E. Kerahasiaan data

Semua informasi pribadi dan data medis responden akan dijaga kerahasiaannya

dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Nama responden tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian.

F. Hak responden

Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela. Anda bebas untuk tidak melanjutkan atau mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Responden dapat mengajukan pertanyaan atau meminta penjelasan lebih lanjut kepada peneliti kapan saja selama proses penelitian berlangsung.

G. Apresiasi untuk responden

Sebagai bentuk apresiasi atas kesediaan dan partisipasi responden dalam penelitian ini, responden akan menerima suvenir sederhana setelah selesai mengikuti seluruh prosedur penelitian. Suvenir ini tidak memiliki nilai ekonomi yang besar dan tidak dimaksudkan sebagai bentuk imbalan, melainkan sebagai ucapan terima kasih atas kontribusi Bapak/Ibu/Saudara/Saudari.

H. Pembiayaan Penelitian

Segala biaya yang diperlukan selama penelitian ini sepenuhnya ditanggung oleh peneliti.

Jika Anda memiliki pertanyaan atau membutuhkan informasi lebih lanjut, silakan menghubungi saya melalui:

☎081359648767

✉SusterPasti.96@gmail.com

Dengan demikian, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/Saudari untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan menandatangani *informed consent*/lembar persetujuan yang telah disediakan. Peneliti berharap responden dapat berpartisipasi aktif selama penelitian berlangsung.

Peneliti

Pasti Hutasoit

INFORMED CONSENT

(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Pasti Hutasoit

NPM : 202123031

Judul Penelitian : “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta”

Peneliti telah menjelaskan prosedur penelitian dan penelitian tersebut tidak merugikan bagi responden. Saya telah memahami tentang penelitian ini dan dengan demikian, saya menyatakan dengan sukarela bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut.

Yogyakarta, Juli 2025

Peneliti

Responden

(Pasti Hutasoit)

()

DOKUMENTASI PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN





INSTRUMEN PENELITIAN (KALIBRASI TENSIMETER)



PT. ADI MULTI KALIBRASI
Jl. Cendana No.9A, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta
Daerah Istimewa Yogyakarta 55166
(0274) 563515 ext. 1615
SK DIRJEN YANKES No. HK. 02 .02/I/2464/2021

SERTIFIKAT KALIBRASI
Calibration Certificate

NOMOR ORDER : 316.U1.VI.25
Order Number

Nomor Sertifikat / Certificate Number : 7299/AMK/VI/25

Bulan Terima Order : June, 2025
Month Of Order Received

Identitas Alat / Instrument Identification

Nama Alat / Instrument Name : Tensimeter Digital (Blood Pressure Monitor)
Merek / Manufacturer : Omron
Tipe / Type : HEM-7121J
Nomor Seri / Serial Number : 202411010434VI
Nomor Inventaris / Inventory Number : PH001
Daya Baca / Readability : 1 mmHg
Kapasitas / Capacity : 299 mmHg

Pemilik / Owner

Nama / Name : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
Alamat / Address : Jl. Pendowo GK I/261 Demangan Yogyakarta

Lokasi Kalibrasi / Location Of Calibration

Tanggal Kalibrasi / Calibration Date : 07-06-2025

Metode / Method : MK-023

Acuan / References

Hasil Kalibrasi / Result Of Calibration : KMK-MK-075.0., Keputusan Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan,
Nomor: HK.02.02/D/43649/2024

LAIK PAKAI disarankan untuk kalibrasi ulang pada 07-06-2026

Yogyakarta, 17 June 2025
Direktur



Apik Rusdiarna Indra Praja, S.Si., M.T

HASIL KALIBRASI**Result Of Calibration**

Merek : Omron
 Model / Tipe : HEM-7121J
 No. Seri : 202411010434VI
 No. Inventaris : PH001
 Tanggal Kalibrasi : 2025-06-07
 Nama Ruang : -
 Tempat Kalibrasi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
 Metode Kalibrasi : MK-023

I. Kondisi Ruang

1. Suhu : (24,5 ± 0,3) °C
 2. Kelembaban Relatif : (55 ± 3) %RH

II. Pemeriksaan Kondisi Fisik Dan Fungsi Komponen Alat

1. Fisik : Baik
 2. Fungsi : Baik

III. Hasil Pengukuran Kinerja

Pengukuran Kinerja Non Invasive Blood Pressure (NIBP)						
No	Parameter	Setting Standar (mmHg)	Pembacaan Alat (mmHg)	Koreksi	Toleransi	Ketidakpastian (±)
1	Sistole	100	102	-2	± 8 mmHg	0.8
	MAP	-	-	-	-	-
	Diastole	65	69	-4	± 8 mmHg	0.6
2	Sistole	120	123	-3	± 8 mmHg	0.8
	MAP	-	-	-	-	-
	Diastole	80	83	-3	± 8 mmHg	0.8
3	Sistole	150	152	-2	± 8 mmHg	2.0
	MAP	-	-	-	-	-
	Diastole	100	105	-5	± 8 mmHg	0.8
4	Sistole	200	203	-3	± 8 mmHg	0.8
	MAP	-	-	-	-	-
	Diastole	150	154	-4	± 8 mmHg	0.7

IV. Keterangan

1. Ketidakpastian Pengukuran Dilaporkan Pada Tingkat Kepercayaan 95 % Dengan Faktor Cakupan K= 2
 2. Setiap Pembacaan Blood Pressure Monitor Harap Dikoreksi Dengan Menambahkan Nilai Koreksinya.

V. Alat Yang Digunakan

No.	Nama Alat	Merek	No. Sertifikat	Ketelurusan
1	Mini Thermohygrometer	-	7405/AMK/IV/2023	LK-308-IDN
2	Vital Sign Simulator (Prosim 8)	Fluke Biomedical	YK.05.02/E.IX/6975/2025	LK-110-IDN

VI. Petugas Kalibrasi

1. Pulung Sigit Hanurasto, A.Md

Yogyakarta, 17 June 2025

Penyelia



Wiwik Nur Hidayati, S.Si

SOP RELAKSASI BENSON

No	Prosedur
1	Prainteraksi a. Mempersiapkan alat: - Tensimeter digital - <i>Hand sanitizer</i> - Jam tangan/<i>Stopwatch</i> - Lembar observasi - Bolpoin - Kursi atau alas untuk duduk rileks. b. Menyediakan tempat pengukuran yang tenang dan nyaman. c. Melakukan eksplorasi diri dan mengingat konsep teori yang akan dilakukan. d. Mencuci tangan menggunakan <i>hand sanitizer</i>.
2	Orientasi a. Memberi salam terapeutik kepada responden. b. Memperkenalkan diri. c. Menjelaskan tindakan dan tujuan tindakan yang akan dilakukan. d. Melakukan kontrak waktu dengan responden. e. Memberikan edukasi singkat: • Durasi terapi kurang lebih 25 menit. • Teknik bernafas secara alami atau seperti biasa, dan saat menghembuskan napas secara perlahan, ucapkan mantra "SATU" dalam hati. • Meminta responden untuk mengikuti arahan atau perintah yang akan peneliti ucapkan selama memandu terapi berlangsung. f. Memberikan kesempatan bertanya sebelum tindakan dimulai.
3	Tahap Kerja a. Meminta responden duduk tenang selama 5 menit sebelum pengukuran. b. Memastikan responden tidak berbicara selama pengukuran. c. Meminta responden duduk dengan punggung tegak dan kaki tidak menyilang. d. Lengan atas bebas dari pakaian tebal dan diletakkan di meja setinggi jantung. e. Pasang manset di atas arteri brachialis dengan jarak 2,5 cm dari denyut arteri. f. Pasang manset dengan arah panah manset berada di tengah dengan posisi manset

yang sepenuhnya Kempis dan terkunci, serta pasang manset sesuai dengan ukuran lengan responden.
g. Tekan tombol <i>start</i> dan biarkan alat berkerja hingga selesai.
h. Melepaskan manset dari lengan responden jika pengukuran sudah selesai.
i. Mencatat hasil pengukuran tekanan darah sebelum intervensi diberikan.
j. Memandu responden untuk duduk rileks dan punggung tegak, menutup mata secara perlahan, dan bernapas dengan perlahan.
k. Mengajak responden agar menyadari dan merasakan keberadaan dirinya sepenuhnya: posisi duduk, berat tubuh pada kursi, serta sentuhan kaki dengan lantai.
l. Mengajak responden sadar penuh bahwa akan memasuki sesi relaksasi yang mendalam.
m. Memandu responden agar bernapas dengan alami melalui hidung.
n. Fokuskan perhatian sepenuhnya pada sensasi napas yang masuk dan keluar. Memandu responden agar jangan mengubah pola napas mereka; cukup menyadari setiap napas yang terjadi secara alami.
o. Meminta responden merasakan setiap bagian tubuh yang mulai relaks secara bertahap. Memandu agar responden menyadari dan melepaskan ketegangan mulai dari ujung kaki perlahan naik hingga kepala. Bila ada bagian tubuh yang masih tegang, arahkan napas ke area tersebut, lepaskan ketegangan secara lembut tanpa terburu-buru.
p. Meminta responden agar saat menghembuskan napas secara perlahan, ucapkan mantra "SATU" dalam hati. Ucapkan "SATU" dengan penuh kesadaran dan perhatian penuh terhadap sensasi napas keluar yang lembut dan panjang.
q. Meminta responden agar saat muncul pikiran atau perasaan tertentu, amati secara netral tanpa menilai atau berusaha menyingkirkannya. Membiarkan pikiran atau perasaan berlalu secara alami, kemudian kembalikan perhatian dengan lembut pada napas dan mantra "SATU".
r. Meminta responden agar meneruskan proses bernapas secara sadar dengan mantra ini selama 10-20 menit. Apabila perhatian teralihkan, bawa kembali dengan lembut ke napas dan mantra tanpa frustrasi atau penghakiman.
s. Menginstruksikan responden agar secara perlahan hentikan pengulangan mantra, tetap diam beberapa menit, dan merasakan sensasi relaksasi mendalam dalam tubuh mereka.
t. Meminta responden agar menyadari kembali posisi tubuh, suara-suara di sekitar, serta ruangan tempat mereka berada.
u. Meminta responden agar secara perlahan menggerakkan tangan, kaki, dan tubuh secara ringan, dan apabila merasa sudah siap, buka mata secara perlahan dan lembut.
v. Mengukur tekanan darah responden setelah intervensi dengan mengulang langkah b hingga h.
w. Mencatat hasil pengukuran ke dalam lembar observasi setelah intervensi.

4	Tahap Terminasi
	a. Tanyakan perasaan responden setelah terapi.
	b. Ucapkan terima kasih atas partisipasi responden.
	c. Jadwalkan pertemuan selanjutnya dengan responden.
	d. Pastikan responden tidak merasa pusing atau lelah sebelum meninggalkan tempat terapi.

SOP PENGUKURAN TEKANAN DARAH

No	Prosedur
1	Prainteraksi a. Membaca hasil pengukuran tekanan darah sebelumnya (hipertensi) b. Melakukan eksplorasi diri dan mengingat konsep teori yang akan dilakukan. c. Mencuci tangan menggunakan <i>hand sanitizer</i>.
2	Orientasi a. Memberi salam terapeutik kepada responden. b. Memperkenalkan diri. c. Menjelaskan tindakan dan tujuan tindakan yang akan dilakukan. d. Melakukan kontrak waktu dengan responden. e. Memberikan kesempatan bertanya sebelum tindakan dimulai. f. Menutup pintu dan memberikan penerangan yang cukup.
3	Kerja a. Mempersiapkan alat: - Tensimeter digital - <i>Hand sanitizer</i> - Lembar observasi - Bolpoin b. Memberi posisi yang tepat pada responden, memastikan ruangan nyaman dan tenang. c. Menentukan lokasi untuk pengukuran tekanan darah dan pilih manset yang

	sesuai dengan ukuran lengan responden.
	d. Paparkan seluruh bagian extremitas yang akan dilakukan pengukuran dengan menggulung lengan baju/kaos ke arah proximal.
	e Melakukan palpasi pada arteri brachialis dan arteri radialis.
	f. Memasang manset diatas arteri brachialis dengan jarak 2,5 cm dari denyut arteri.
	g. Pasang manset dengan tanda panah manset berada di tengah dengan posisi manset yang sepenuhnya kempis dan terkunci.
	h. Tekan tombol <i>start</i> dan biarkan alat berkerja hingga selesai.
	i. Melepaskan manset dari lengan responden jika pengukuran sudah selesai.
	j. Mengembalikan posisi klien dan mencatat hasil pengukuran ke dalam lembar observasi.
	k. Membuka tirai/pintu.
4	Terminasi
	a. Tanyakan perasaan responden setelah pengukuran.
	b. Ucapkan terima kasih atas partisipasi responden.
	c. Jadwalkan pertemuan selanjutnya dengan responden.
	d. Memberikan salam
	e. Membereskan alat
	f. Mencuci tangan.
5	Dokumentasi
	a. Catat respon responden sebelum, selama, dan sesudah tindakan.
	b. Catat hasil tindakan yang sudah dilakukan.
	c. Catat waktu pelaksanaan, tanda tangan, dan nama terang.
6	Sikap
	a. Sabar
	b. Sopan
	c. Menjaga privasi
	d. Hati-hati

SCRIPT LENGKAP TERAPI RELAKSASI BENSON

Bapak/Ibu yang terkasih siap ya untuk kondisi relaksasi fisik dan pikiran. Bapak dan Ibu ada tekanan darah tinggi ya, dan sekarang kita akan masuk pada kondisi relaksasi dengan Metode Benson. Sekarang Bapak dan Ibu, duduklah dengan nyaman! Usahakan duduk tegak, punggung menyender, kaki tidak dilipat, kedua telapak kaki menapak di lantai. Sepatu boleh dilepas agar tidak ada bagian yang mengikat atau kurang bebas, hal-hal yang mengikat boleh dilepas, misalnya ikat pinggang juga.

Kita berada dalam kondisi tenang dan rileks, dan silakan masuk pada kondisi relaksasi. Lepaskan semua ketegangan di dalam tubuh Bapak dan Ibu. Izinkan mata menutup secara perlahan dan lembut, serta sadari nafas yang masuk dan keluar (2x). Ketika nafas masuk, sadarilah bahwa ada udara yang menggeser dinding-dinding hidung, dan masuk ke saluran nafas yang lebih dalam, dan masuk ke saluran paru-paru. Secara perlahan biarkan nafas ini terutama oksigen, di ambil oleh paru-paru dan masuk ke dalam aliran darah, dan sekarang biarkan juga udara yang mengandung karbon dioksida dikeluarkan secara perlahan melalui hidung pula. Biarkan semuanya terjadi secara alami, biarkan semuanya terjadi secara natural.

Sadari nafas masuk, dan sadari nafas keluar. Demikian pula ketika nafas keluar, sadari bahwa ada udara yang menggesek dinding-dinding hidung dan kemudian keluar. Biarkan semuanya terjadi secara alami. Biarkan semuanya terjadi secara natural. Kalaupun ada pikiran-pikiran yang terlintas, izinkan saja. Jika muncul pikiran-pikiran apapun itu yang terlintas, izinkan saja. Bahkan mungkin bergantian pikiran yang satu dan pikiran yang lain muncul atau hadir biarkan saja. Tidak perlu menghakimi, tidak perlu menilai, biarkan semuanya terjadi. Biarkan pikiran-pikiran yang ada, yang muncul, dan kemudian lepas, dan kemudian izinkan untuk menghilang secara perlahan-lahan.

Hening..., ketika menghembuskan nafas niatkan untuk masuk alam relaksasi, jauh lebih tenang, jauh lebih nyaman. Pikiran menjadi tenang, tubuh menjadi semakin nyaman.

Hening...

Sekarang, izinkan otot-otot di seluruh tubuh menjadi rileks dengan sendirinya. Kita akan mulai dengan telapak kaki, punggung kaki, dan jari-jari kaki, izinkan dan niatkan sekarang juga menjadi rileks, benar-benar rileks, dan kemudian naik ke atas. Izinkan otot-otot yang ada di betis, di kedua paha, menjadi tenang dan rileks. Lepaskan ketegangan otot yang ada, lepaskan dan biarkan menjadi tenang, rileks dan terasa nyaman, benar-benar tenang, dan nyaman. Satu persatu otot mengendur dengan sendirinya.

Baik, sekarang sebar dan alirkan seluruh perasaan tenang, dan nyaman yang sudah ada ini ke bagian yang di atas lagi yaitu pinggang dan perut menjadi rileks, tenang dan terasa nyaman. Kemudian otot-otot yang ada satu-satu mengendur dengan sendirinya. Sekarang benar-benar menjadi tenang, nyaman dan rileks. Sekarang sebar dan alirkan perasaan tenang, dan rileks ini ke otot-otot yang ada di dada, lengan, dan telapak tangan serta jari-jari kedua tangan. Izinkan otot-otot yang ada menjadi tenang, dan rileks, menjadi santai, dan biarkan satu persatu otot-otot mengendur dengan sendirinya, dan rasakan, benar-benar rasakan otot-otot yang ada sekarang benar-benar menjadi tenang, rileks, dan menjadi sangat nyaman. Kemudian, sebar dan alirkan perasaan yang nyaman ini ke otot-otot yang ada di leher, rahang, pipi, kedua mata, dan dahi. Biarkan otot-otot sekarang teraliri oleh perasaan tenang, rileks, santai, dan sangat nyaman.

Benar-benar rileks, benar-benar nyaman, dan sekarang rasakan seluruh tubuh dari ujung kepala dan kaki benar-benar merasakan ketenangan dan relaksasi yang begitu dalam, begitu nyaman. Pikiran benar-benar tenang, benar-benar merasakan nyaman. Tetaplah menutup mata dan fokus pada nafas masuk dan nafas keluar. Biarkan semuanya terjadi secara alami, secara natural, dan tidak perlu bernafas terlalu dalam atau dipaksakan. Biarkan semuanya terjadi secara natural, secara alami, dan saat menghembuskan nafas, ucapkan di dalam hati secara perlahan-lahan dan tenang dengan kata *SATU*, *SAATUU*, *SAAATUUU*, dan setiap kali menghembuskan nafas, katakan dalam hati *SAAAAATUUUU*. Jika sekali lagi muncul pikiran-pikiran, biarkan, lepas begitu saja, tidak perlu dilawab, tidak perlu dinilai, tidak perlu dihakimi, biarkan muncul dan kemudian lepas.

Tetaplah tenang merasakan relaksasi yang begitu dalam, pikiran, perasaan benar-benar tenang, dan merasakan kedamaian. Sekali lagi, setiap kali

menghembuskan nafas katakan dalam hati SAAAATUUUUU. Teruslah bernafas seperti ini dan ketika menghembuskan nafas katakan dalam hati SAAAATUUUU. Baik, sekarang saya akan memberikan waktu kepada Anda sekitar 10 menit untuk melakukan teknik bernafas nyaman dan normal seperti ini. Kemudian sadari bahwa diri Anda mengalami peningkatan darah yang selama ini Anda alami. Cukup sadari saja, dan ketika Anda melakukan relaksasi seperti ini pikiran jauh semakin tenang, tubuh semakin nyaman, sadari otot-otot atau ketegangan otot semakin berkurang menjadi rileks dan terasa sangat nyaman.

Rasakan juga sekarang pembuluh darah-pembuluh darah yang ada ikut menjadi tenang dan rileks, yang tadinya kaku, sekarang begitu elastis. Otot-otot mengendor dan rasakan juga pembuluh darah di seluruh tubuh menjadi elastis, yang tadinya kaku, sekarang juga menjadi elastis, dan rasakan bagaimana jantung menjadi lebih ringan memompa darah ke seluruh tubuh, dan biarkan ini terjadi di sepanjang hari ini, katakan di dalam diri Anda bahwa saya berhak untuk menjadi sehat, saya berhak untuk mampu mengendalikan tekanan darah saya, saya mengizinkan setiap hari untuk menjadi tenang dan rileks, mampu mengendalikan emosi yang ada, mampu mengendalikan diri dengan lebih baik bahkan semakin baik.

Mulai hari ini dan seterusnya, saya memilih makanan-makanan yang sehat, makanan-makanan yang alami untuk membuat tubuh saya menjadi semakin sehat, membatasi makanan-makanan gorengan, yang berminyak, menghindari bahkan menjauhi asap rokok, dan membiasakan diri setiap hari minimal 30 menit untuk berolahraga secara rutin. Saya mengizinkan diri saya untuk membatasi mengkonsumsi garam secara berlebihan.

Hening..., saya mengizinkan diri saya menjadi jauh lebih tenang di sepanjang hari saya. Saya mengizinkan diri saya untuk minum obat yang diberikan dokter untuk mengendalikan tekanan darah saya, dengan demikian tekanan darah saya semakin hari semakin dapat dikendalikan lebih baik lagi.

Sekarang, perlahan-lahan izinkan diri Bapak dan Ibu kembali kepada kesadaran diri Bapak dan Ibu yang sempurna atau kesadaran penuh. Tetaplah tenang. Sadari kembali tentang posisi duduk Bapak dan Ibu. Sadari suasana ruangan di tempat Bapak dan Ibu berada. Perlahan-lahan gerakkan jari-jari tangan dan kaki Anda dengan lembut atau secara perlahan, dan kemudian diikuti oleh seluruh bagian tubuh Bapak

dan Ibu mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki dengan mudah digerakkan. Saat Bapak dan Ibu sudah siap, perlahan-lahan boleh membuka mata, tetaplah duduk, dan tetaplah merasakan tenang, dan nyaman sebelum Bapak dan Ibu kembali beraktivitas seperti sebelumnya.

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.KMB.,Ph.D.,C.Ht.,CI

NIDN : 0519016803

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrument penelitian berupa Protokol terapi genggam jari kepada penderita hipertensi yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta”, oleh:

Nama : Pasti Hutasoit

NIM : 202123031

Prodi: S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan instrumen Protokol Terapi Relaksasi Benson tersebut (✓)

- ☒ Layak digunakan.
☐ Layak digunakan dengan revisi sesuai saran.
☐ Tidak layak.

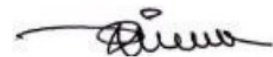
Catatan (bila perlu) :

Setelah dilakukan perbaikan SOP layak digunakan, selanjutnya diuji cobakan pada 3 responden untuk kemudian diminta umpan balik, dan jika perlu dilakukan modifikasi. Dalam penerapan perlu disesuaikan dengan budaya dan Bahasa dari responden.

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 Juli 2025

Validator



Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.KMB.,Ph.D.,C.Ht.,CI

INSTRUMEN TERAPI RELAKSASI BENSON

Petunjuk Pengisian:

Dibawah ini merupakan kuesioner mengenai “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta”. Pengisian kuesioner ini expert diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang telah disediakan.

No	Pertanyaan	Essensial (Mohon beri tanda centang (✓) pada salah satu jawaban) 1= tidak relevan 2= revisi mayor 3= revisi minor 4= relevan				Relevansi (Mohon beri tanda centang (✓) pada salah satu jawaban) 1= tidak relevan 2= revisi mayor 3= revisi minor 4= relevan				Kejelasan (Mohon beri tanda centang (✓) pada salah satu jawaban) 1= tidak relevan 2= revisi mayor 3= revisi minor 4= relevan				Saran untuk Perbaikan (revisi)
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Relevansi instrument dengan variabel yang hendak diukur			✓										<i>Instrument relevan dengan efektivitas dalam menurunkan tekanan darah, hanya perlu diuji coba pada 3 orang yang mirip dengan calon responden untuk diuji validitas dan efektivitasnya.</i>
2	Relevansi Instrument dengan konteks teori yang berlaku								✓					<i>Menggunakan instrument asli dari Herbert Benson MD yang dimodifikasi sesuai dengan tujuan terapi.</i>

3	Kejelasan instruksi dalam instrument sehingga dapat ditafsirkan dengan benar oleh responden.												√	<i>Sudah menggunakan transkrip yang ditulis secara detail.</i>
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

$$\text{Nilai akhir} = \frac{(1)+(2)+(3)}{12} = 11/12 = \mathbf{91}$$

Yogyakarta, 21 Juli 2025



Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.,KMB.,Ph.D, CHt.,CI

UJI COBA SOP PENELITIAN

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Marselina Endah H.
Usia : 54 thn
Alamat : Demangan GK I/93 Yogyakarta
RT 12 RW 04 Gondokusuman

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta:

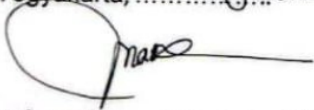
Nama : Pasti Hutasoit
NPM : 202123031
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Telah melakukan uji coba SOP penelitian dengan Judul:

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

Adapun pelaksanaan uji coba SOP penelitian sudah dilaksanakan pada tanggal
22 Juli 2025

Yogyakarta, 12 Agustus 25


(Marselina Endah H.)

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Leo Agung Setyo Wibowo
Usia : 56 thn
Alamat : Demangan RT 12 RW 04 Gondokusuman
Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta:

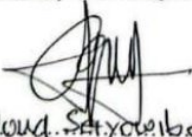
Nama : Pasti Hutasoit
NPM : 202123031
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Telah melakukan uji coba SOP penelitian dengan Judul:

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

Adapun pelaksanaan uji coba SOP penelitian sudah dilaksanakan pada tanggal
22 Juli 2025

Yogyakarta, 12 Agustus 25


(...Agung Setyo Wibowo...)

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ambar Widyastuti Sabatimingsih
Usia : 55 Tahun
Alamat : Demangan 612 1/115 RT. 12 RW. 04
Yogyakarta 55221

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta:

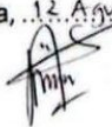
Nama : Pasti Hutasoit
NPM : 202123031
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Telah melakukan uji coba SOP penelitian dengan Judul:

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

Adapun pelaksanaan uji coba SOP penelitian sudah dilaksanakan pada tanggal
22 Juli 2025

Yogyakarta, 12 Agustus 2025



(Ambar Widyastuti Sabatimingsih)

DOKUMENTASI UJI COBA SOP PENELITIAN



REKAPITULASI DATA PENELITIAN

No	Kode Responden	Jenis Kelamin	Usia	Pre H1 TS	Pre H1 TD	Post H1 TS	Post H1 TD	Pre H2 TS	Pre H2 TD	Post H2 TS	Post H2 TD	Pre H3 TS	Pre H3 TD	Post H3 TS	Post H3 TD
1	Tn. Rd	Laki-laki	75	126	67	125	70	130	68	125	67	144	79	139	81
2	Ny. Ts	Perempuan	68	134	69	130	69	146	67	134	59	133	78	129	77
3	Ny. Is	Perempuan	70	134	78	140	80	122	75	121	70	125	77	130	80
4	Ny. Sn	Perempuan	60	153	76	153	77	146	70	145	77	144	70	148	78
5	Ny. Wi	Perempuan	64	156	66	160	75	151	70	163	79	153	69	155	68
6	Tn. Su	Laki-laki	74	162	83	155	81	162	84	160	80	148	88	142	87
7	Ny. Kr	Perempuan	70	172	84	171	80	132	70	131	78	155	69	155	79
8	Ny. Wa	Perempuan	60	160	87	158	86	164	88	162	90	165	87	163	86
9	Ny. Mi	Perempuan	70	155	80	150	77	153	61	155	82	167	72	160	71
10	Ny. Ay	Perempuan	61	143	79	144	78	138	78	138	74	124	68	130	80
11	Tn. Sl	Laki-laki	75	153	76	132	76	131	66	128	88	153	72	144	70
12	Ny. Ro	Perempuan	63	143	71	142	77	172	65	152	79	142	71	148	77
13	Ny. Tu	Perempuan	60	129	77	127	76	130	78	126	76	123	64	121	76
14	Ny. Mu	Perempuan	60	135	66	130	67	134	62	134	77	130	67	128	65
15	Ny. He	Perempuan	75	158	77	153	77	171	74	165	74	177	83	180	81
16	Ny. Wd	Perempuan	71	141	85	144	83	130	73	128	76	124	72	123	71
17	Ny. Sr	Perempuan	64	125	77	123	73	121	63	120	70	127	70	120	65
18	Ny. Ya	Perempuan	64	142	85	129	90	125	71	115	65	144	86	139	85
19	Ny. Di	Perempuan	49	137	78	128	76	135	77	130	70	127	77	121	77
20	Ny. Ke	Perempuan	60	142	69	136	75	148	80	147	80	131	71	135	71
21	Ny. Ba	Perempuan	65	131	70	140	76	125	60	130	65	141	66	141	70
22	Ny. Dn	Perempuan	45	136	96	140	86	151	91	160	96	147	100	145	91
23	Ny. Ja	Perempuan	65	143	70	140	70	145	73	140	84	161	84	134	82
24	Tn. Ru	Laki-laki	63	161	99	141	94	169	94	140	90	145	99	142	100
25	Ny. Ds	Perempuan	46	130	75	127	90	168	91	131	73	135	88	135	87
26	Tn. Ha	Laki-laki	75	130	90	122	90	127	100	121	98	144	93	129	90
27	Tn. Fx	Laki-laki	75	155	87	160	90	161	87	160	80	140	78	139	77
28	Ny. Nu	Perempuan	52	159	81	151	76	158	78	152	75	145	77	140	76

Lampiran 15

DATA MENTAH DAN OUTPUT ANALISIS DATA DARI SPSS

"Data responden penelitian_Pasti Hutasoit...sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

	No	Kode_Responden	Jenis_Kelamin	Usia	Pre_H1_TS	Pre_H1_TD	Post_H1_TS	Post_H1_TD	Pre_H2_TS	Pre_H2_TD	Post_H2_TS	Post_H2_TD	Pre_H3_TS	Pre_H3_TD	Post_H3_TS	Post_H3_TD	Transform_SQRT_Pre_H3_TD
1	1	Tn. Rd	Laki-laki	75	126	67	125	70	130	68	125	67	144	79	139	81	9
2	2	Ny. Ts	Perempuan	68	134	69	130	69	146	67	134	59	133	78	129	77	9
3	3	Ny. Is	Perempuan	70	134	78	140	80	122	75	121	70	125	77	130	80	9
4	4	Ny. Sn	Perempuan	60	153	76	153	77	146	70	145	77	144	70	148	78	8
5	5	Ny. Wi	Perempuan	64	156	66	160	75	151	70	163	79	153	69	155	68	8
6	6	Tn. Su	Laki-laki	74	162	83	155	81	162	84	160	80	148	88	142	87	9
7	7	Ny. Kr	Perempuan	70	172	84	171	80	132	70	131	78	155	69	155	79	8
8	8	Ny. Wa	Perempuan	60	160	87	158	86	164	88	162	90	165	87	163	86	9
9	9	Ny. Mi	Perempuan	70	155	80	150	77	153	61	155	82	167	72	160	71	8
10	10	Ny. Ay	Perempuan	61	143	79	144	78	138	78	138	74	124	68	130	80	8
11	11	Tn. Sl	Laki-laki	75	153	76	132	76	131	66	128	88	153	72	144	70	8
12	12	Ny. Ro	Perempuan	63	143	71	142	77	172	65	152	79	142	71	148	77	8
13	13	Ny. Tu	Perempuan	60	129	77	127	76	130	78	126	76	123	64	121	76	8
14	14	Ny. Mu	Perempuan	60	135	66	130	67	134	62	134	77	130	67	128	65	8
15	15	Ny. He	Perempuan	75	158	77	153	77	171	74	165	74	177	83	180	81	9
16	16	Ny. Wd	Perempuan	71	141	85	144	83	130	73	128	76	124	72	123	71	8
17	17	Ny. Sr	Perempuan	64	125	77	123	73	121	63	120	70	127	70	120	65	8
18	18	Ny. Ya	Perempuan	64	142	85	129	90	125	71	115	65	144	86	139	85	9
19	19	Ny. Di	Perempuan	49	137	78	128	76	135	77	130	70	127	77	121	77	9
20	20	Ny. Ke	Perempuan	60	142	69	136	75	148	80	147	80	131	71	135	71	8
21	21	Ny. Ba	Perempuan	65	131	70	140	76	125	60	130	65	141	66	141	70	8
22	22	Ny. Dn	Perempuan	45	136	96	140	86	151	91	160	96	147	100	145	91	10

Data View Variable View

2 :																	
	No	Kode_Responden	Jenis_Kelamin	Usia	Pre_H1_TS	Pre_H1_TD	Post_H1_TS	Post_H1_TD	Pre_H2_TS	Pre_H2_TD	Post_H2_TS	Post_H2_TD	Pre_H3_TS	Pre_H3_TD	Post_H3_TS	Post_H3_TD	Transform_SQRT_Pre_H3_TD
23	23	Ny. Ja	Perempuan	65	143	70	140	70	145	73	140	84	161	84	134	82	9
24	24	Tn. Ru	Laki-laki	63	161	99	141	94	169	94	140	90	145	99	142	100	10
25	25	Ny. Ds	Perempuan	46	130	75	127	90	168	91	131	73	135	88	135	87	9
26	26	Tn. Ha	Laki-laki	75	130	90	122	90	127	100	121	98	144	93	129	90	10
27	27	Tn. Fx	Laki-laki	75	155	87	160	90	161	87	160	80	140	78	139	77	9
28	28	Ny. Nu	Perempuan	52	159	81	151	76	158	78	152	75	145	77	140	76	9
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	
41																	
42																	
43																	
44																	

Data View

Variable View

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
45	1	3.6	3.6	3.6
46	1	3.6	3.6	7.1
49	1	3.6	3.6	10.7
52	1	3.6	3.6	14.3
60	5	17.9	17.9	32.1
61	1	3.6	3.6	35.7
63	2	7.1	7.1	42.9
64	3	10.7	10.7	53.6
65	2	7.1	7.1	60.7
68	1	3.6	3.6	64.3
70	3	10.7	10.7	75.0
71	1	3.6	3.6	78.6
74	1	3.6	3.6	82.1
75	5	17.9	17.9	100.0
Total	28	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	6	21.4	21.4	21.4
Valid Perempuan	22	78.6	78.6	100.0
Total	28	100.0	100.0	

Descriptives Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi

			Statistic	Std. Error
Mean			144.46	2.440
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		139.46	
	Upper Bound		149.47	
5% Trimmed Mean			144.16	
Median			142.50	
Variance			166.702	
Std. Deviation			12.911	
Minimum			125	
Maximum			172	
Range			47	
Interquartile Range			22	
Skewness			.280	.441
Kurtosis			-1.015	.858
Mean			141.11	2.465
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		136.05	
	Upper Bound		146.16	
5% Trimmed Mean			140.67	
Median			140.00	
Variance			170.099	

Std. Deviation		13.042	
Minimum		122	
Maximum		171	
Range		49	
Interquartile Range		23	
Skewness		.403	.441
Kurtosis		-.639	.858
Mean		78.50	1.629
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	75.16	
	Upper Bound	81.84	
5% Trimmed Mean		78.10	
Median		77.50	
Variance		74.259	
Std. Deviation		8.617	
Minimum		66	
Maximum		99	
Range		33	
Interquartile Range		15	
Skewness		.541	.441
Kurtosis		-.011	.858
Mean		79.11	1.344
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	76.35	
	Upper Bound	81.86	
5% Trimmed Mean		78.98	
Median		77.00	

Variance		50.544	
Std. Deviation		7.109	
Minimum		67	
Maximum		94	
Range		27	
Interquartile Range		10	
Skewness		.480	.441
Kurtosis		-.495	.858
Mean		144.46	3.100
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	138.10	
	Upper Bound	150.82	
5% Trimmed Mean		144.24	
Median		145.50	
Variance		268.999	
Std. Deviation		16.401	
Minimum		121	
Maximum		172	
Range		51	
Interquartile Range		30	
Skewness		.257	.441
Kurtosis		-1.289	.858
Mean		139.75	2.891
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	133.82	
	Upper Bound	145.68	
5% Trimmed Mean		139.67	

Median		136.00	
Variance		233.972	
Std. Deviation		15.296	
Minimum		115	
Maximum		165	
Range		50	
Interquartile Range		26	
Skewness		.264	.441
Kurtosis		-1.270	.858
Mean		75.50	2.015
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	71.37	
	Upper Bound	79.63	
5% Trimmed Mean		75.08	
Median		73.50	
Variance		113.667	
Std. Deviation		10.661	
Minimum		60	
Maximum		100	
Range		40	
Interquartile Range		16	
Skewness		.588	.441
Kurtosis		-.385	.858
Mean		77.57	1.729
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	74.02	
	Upper Bound	81.12	

5% Trimmed Mean		77.40	
Median		77.00	
Variance		83.735	
Std. Deviation		9.151	
Minimum		59	
Maximum		98	
Range		39	
Interquartile Range		11	
Skewness		.369	.441
Kurtosis		.221	.858
Mean		142.64	2.668
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	137.17	
	Upper Bound	148.12	
5% Trimmed Mean		141.97	
Median		144.00	
Variance		199.349	
Std. Deviation		14.119	
Minimum		123	
Maximum		177	
Range		54	
Interquartile Range		22	
Skewness		.540	.441
Kurtosis		-.082	.858
Mean		139.82	2.633
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	134.42	

	Upper Bound	145.22	
5% Trimmed Mean		138.94	
Median		139.00	
Variance		194.152	
Std. Deviation		13.934	
Minimum		120	
Maximum		180	
Range		60	
Interquartile Range		18	
Skewness		.906	.441
Kurtosis		1.213	.858
Mean		8.80	.104
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.58	
	Upper Bound	9.01	
5% Trimmed Mean		8.77	
Median		8.77	
Variance		.300	
Std. Deviation		.548	
Minimum		8	
Maximum		10	
Range		2	
Interquartile Range		1	
Skewness		.683	.441

			-364	.858
Kurtosis				
Mean			78.50	1.557
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		75.31	
	Upper Bound		81.69	
5% Trimmed Mean			78.20	
Median			77.50	
Variance			67.889	
Std. Deviation			8.239	
Minimum			65	
Maximum			100	
Range			35	
Interquartile Range			13	
Skewness			.485	.441

Kurtosis	.348	.858
----------	------	------

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_H1_TS	.152	28	.095	.943	28	.135
Post_H1_TS	.124	28	.200*	.954	28	.245
Pre_H1_TD	.095	28	.200*	.956	28	.285
Post_H1_TD	.188	28	.013	.933	28	.073
Pre_H2_TS	.147	28	.127	.928	28	.054
Post_H2_TS	.147	28	.128	.929	28	.058
Pre_H2_TD	.122	28	.200*	.953	28	.242
Post_H2_TD	.145	28	.135	.973	28	.664
Pre_H3_TS	.112	28	.200*	.948	28	.178
Post_H3_TS	.116	28	.200*	.942	28	.127
Transform_SQRT_Pre_H3_ TD	.180	28	.021	.933	28	.072
Post_H3_TD	.104	28	.200*	.968	28	.517

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the				
					Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_H1_TS - Post_H1_TS	3.357	6.929	1.310	.670	6.044	2.564	27	.016
Pair 2	Pre_H1_TD - Post_H1_TD	-.607	4.939	.933	-2.522	1.308	-.650	27	.521
Pair 3	Pre_H2_TS - Post_H2_TS	4.714	10.022	1.894	.828	8.600	2.489	27	.019
Pair 4	Pre_H2_TD - Post_H2_TD	-2.071	9.161	1.731	-5.624	1.481	-1.197	27	.242
Pair 5	Pre_H3_TS - Post_H3_TS	2.821	6.783	1.282	.191	5.451	2.201	27	.036
Pair 6	Transform_SQRT_Pre_H3_TD - Post_H3_TD	-69.703	7.770	1.468	-72.716	-66.690	-47.470	27	.000

LEMBAR OBSERVASI

Lembar observasi tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson.

No	Kode responden	Jenis kelamin	Usia (Tahun)	Pre test hari ke-1 (mmHg)		Post test hari ke-1 (mmHg)		Pre test hari ke-2 (mmHg)		Post test hari ke-2 (mmHg)		Pre test hari ke-3 (mmHg)		Post test hari ke-3 (mmHg)	
				TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD
1	Tn. Rd	Laki-laki	75	126	67	125	70	130	68	125	67	144	79	139	81
2	Ny. Ts	Perempuan	68	134	69	130	69	146	67	134	59	133	78	129	77
3	Ny. Is	Perempuan	70	134	78	140	80	122	75	121	70	125	77	130	80
4	Ny. Sn	Perempuan	60	153	76	153	77	146	70	145	77	144	70	148	78
5	Ny. Wi	Perempuan	64	156	66	160	75	151	70	163	79	153	69	155	68
6	Tn. Su	Laki-laki	74	162	83	155	81	162	84	160	80	148	88	142	87
7	Ny. Kr	Perempuan	70	172	84	171	80	132	70	131	78	155	69	155	79
8	Ny. Wa	Perempuan	60	160	87	158	86	164	88	162	90	165	87	163	86
9	Ny. Mi	Perempuan	70	155	80	150	77	153	61	155	82	167	72	160	71
10	Ny. Ay	Perempuan	61	143	79	144	78	138	78	138	74	124	68	130	80
11	Tn. Sl	Laki-laki	75	153	76	132	76	131	66	128	88	153	72	144	70
12	Ny. Ro	Perempuan	63	143	71	142	77	172	65	152	79	142	71	148	77

13	Ny. Tu	Perempuan	60	129	77	127	76	130	78	126	76	123	64	121	76
14	Ny. Mu	Perempuan	60	135	66	130	67	134	62	134	77	130	67	128	65
15	Ny. He	Perempuan	75	158	77	153	77	171	74	165	74	177	83	180	81
16	Ny. Wd	Perempuan	71	141	85	144	83	130	73	128	76	124	72	123	71
17	Ny. Sr	Perempuan	64	125	77	123	73	121	63	120	70	127	70	120	65
18	Ny. Ya	Perempuan	64	142	85	129	90	125	71	115	65	144	86	139	85
19	Ny. Di	Perempuan	49	137	78	128	76	135	77	130	70	127	77	121	77
20	Ny. Ke	Perempuan	60	142	69	136	75	148	80	147	80	131	71	135	71
21	Ny. Ba	Perempuan	65	131	70	140	76	125	60	130	65	141	66	141	70
22	Ny. Dn	Perempuan	45	136	96	140	86	151	91	160	96	147	100	145	91
23	Ny. Ja	Perempuan	65	143	70	140	70	145	73	140	84	161	84	134	82
24	Tn. Ru	Laki-laki	63	161	99	141	94	169	94	140	90	145	99	142	100
25	Ny. Ds	Perempuan	46	130	75	127	90	168	91	131	73	135	88	135	87
26	Tn. Ha	Laki-laki	75	130	90	122	90	127	100	121	98	144	93	129	90
27	Tn. Fx	Laki-laki	75	155	87	160	90	161	87	160	80	140	78	139	77
28	Ny. Nu	Perempuan	52	159	81	151	76	158	78	152	75	145	77	140	76
29	Ny. Me	Perempuan	61	125	76	123	78	-	-	-	-	-	-	-	-
30	Ny. Sh	Perempuan	60	-	-	-	-	-	-	-	-	130	77	128	77

BUKTI KONSULTASI PEMBIMBING 1 dan 2

Detail	
Bimbingan	
Rekap Percakapan Bimbingan	
Syarat Ujian	
Jadwal Ujian	
Riwayat Nilai Ujian	
Nilai Akhir	

NIM	202123031	Nama Mahasiswa	Pasti Hutasoit
Program Studi	Sarjana Keperawatan	Jenis TA	Skripsi
Periode Mulai	2024 Genap	SKS Lulus	131 SKS
Tgl. Mulai	29 Juli 2025	Judul Tugas Akhir	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta.
Tahap	Sidang Skripsi (Ujian)	Status	Aktif

No	Tanggal	Dosen Pembimbing	Topik	Disetujui	Aksi
1	2 Agustus 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Pengolahan dan analisis data	✓	 
1	2 Agustus 2025	HERLIN LIDYA, Ns., M.Kep.	Pengolahan dan analisis data		 
2	6 Agustus 2025	HERLIN LIDYA, Ns., M.Kep.	Pembahasan		 
2	7 Agustus 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Pembahasan	✓	 
3	11 Agustus 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Keseluruhan skripsi	✓	 
3	8 Agustus 2025	HERLIN LIDYA, Ns., M.Kep.	Pembahasan lagi		 
4	11 Agustus 2025	HERLIN LIDYA, Ns., M.Kep.	Keseluruhan skripsi		 

Syarat ujian	
Jadwal Ujian	
Nilai Ujian	
Nilai Akhir	

No	Tanggal	Pembimbing Proposal	Topik	Disetujui	Aksi
1	14 Maret 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Bimbingan judul, bab 1, dan 2.		 
1	29 Maret 2025	HERLIN LIDYA, Ns., M.Kep.	Bimbingan judul, bab 1, dan 2.	✓	 
2	18 Maret 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Pengajuan surat stupen		 
2	25 April 2025	HERLIN LIDYA, Ns., M.Kep.	Bimbingan bab 1-lampiran	✓	 
3	23 Mei 2025	HERLIN LIDYA, Ns., M.Kep.	Bimbingan bab 1-lampiran	✓	 
3	25 April 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Bimbingan bab 1-lampiran		 
4	23 Mei 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Bimbingan bab 1-lampiran		 
4	3 Juni 2025	HERLIN LIDYA, Ns., M.Kep.	Bimbingan revisi bab 1-lampiran	✓	 
5	7 Juni 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Bimbingan bab 1-lampiran	✓	 
5	8 Juli 2025	HERLIN LIDYA, Ns., M.Kep.	Revisi setelah sempro		 
6	8 Juli 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Revisi setelah sempro		 
6	1 Agustus 2025	HERLIN LIDYA, Ns., M.Kep.	Bimbingan revisi setelah Sempro		 
7	1 Agustus 2025	DWI ANTARA NUGRAHA, M.Tr.Kep.	Bimbingan revisi setelah Sempro		 

TIME LINE SKRIPSI

Keterangan	Maret (Minggu)				April (Minggu)				Mei (Minggu)				Juni (Minggu)				Juli (Minggu)				Agustus (Minggu)			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Penyusunan Proposal (Konsul)			√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√										
Pendaftaran Seminar proposal															√									
Ujian Proposal															√									
Revisi Proposal Penelitian																√								
Uji etik penelitian dan perijinan penelitian																	√	√						
Pengumpumpulan data Penelitian																			√					
Bimbingan penyusunan laporan tugas akhir (skripsi)																				√	√			
Pendaftaran ujian sidang akhir skripsi																				√				
Sidang akhir skripsi																					√			
Revisi laporan skripsi																					√			
Cek Turnitin																						√		
Pengumpulan Laporan Skripsi di perpustakaan																						√		
Yudisium																								√

ANGGARAN

No	Jenis Pengeluaran	Biaya
1.	ATK dan fotocopy	Rp 50.000,00
2.	Administrasi surat menyurat, perijinan penelitian dan uji etik penelitian	Rp 250.000,00
3.	Biaya pengumpulan data: a. Kalibrasi tensimeter b. Reward responden c. Snack responden	a. Rp 250.000,00 b. Rp 600.000,00 c. Rp 900.000,00