

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI
PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS CAILE
TAHUN 2024**

SKRIPSI



OLEH :

SITI NURHALISA

NIM. A.20.12.053

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
PANRITA HUSADA BULUKUMBA
2024**

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI
PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS CAILE
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada
Program Studi S1 Keperawatan
Stiker Panrita Husada Bulukumba



OLEH :

SITI NURHALISA

NIM. A.20.12.053

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
PANRITA HUSADA BULUKUMBA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS CAILE TAHUN 2024

SKRIPSI

Disusun Oleh:
SITI NURHALISA
NIM A.20.12.053

Proposal Ini Telah Disetujui
26 Februari 2024

Pembimbing Utama,



Dr. Aszrul AB, S.Kep,Ns, M.Kes
NIDN 09 0111 7804

Pembimbing Pendamping,



Ns, Edison Siringoringo, S.Kep,M.Kep
NIDN 09 2306 7502

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan
Stikes Panrita Husada Bulukumba



Dr. Haerani, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 198403302010 01 2 023

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI PADA
LANZIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CAILE**

TAHUN 2024

SKRIPSI

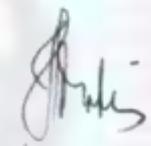
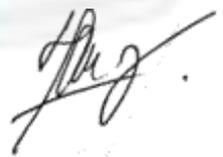
Disusun Oleh:

Siti Nurhalisa

NIM A.20.12.053

Diujikan

Tanggal 22 Juli 2024

1. Ketua Penguji
Haerati, S. Kep, Ns, M.Kes ()
NIDN 0905057601
2. Anggota Penguji
Dr. A. Suswani, S.Kep, M.Kes ()
NIDN 0915078606
3. Pembimbing Utama
Dr. Aszrul AB, S.Kep, M.Kes ()
NIDN 0901117804
4. Pembimbing Pendamping
Edison Siringoringo, S.Kep, M.Kep ()
NIDN 0923067502

Mengetahui,
Ketua Stikes Panrita
Husada Bulukumba


Dr. Muriyati, S. Kep, Ns M.Kes
NIP. 19770926 200212 2

Mengetahui,
Ketua Program Studi
S1 Keperawatan


Dr. Haerani, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 198403302010 01 2 023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Nurhalisa

NIM : A.20.12.053

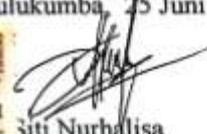
Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah
Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saaya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di temukan hari dapat di buktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Bulukumba, 25 Juni 2024


METERAI TEMPEL
Siti Nurhalisa
NIM. A20.12.053

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya saya dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024”. Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk melakukan penelitian dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba.

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

1. H. Idris Aman, S.Sos selaku Ketua Yayasan Panrita Husada Bulukumba
2. Dr.Muriyati.,S.Kep,Ns,M.Kes selaku Ketua Stikes Panrita Husada Bulukumba yang telah merekomendasikan pelaksanaan penelitian.
3. Dr.Asnidar,S.Kep,Ns,M.Kes selaku Wakil ketua 1 yang telah merekomendasikan pelaksanaan penelitian.
4. Haerani, S.Kep, Ns., M.Kep selaku ketua program Studi S1 Keperawatan yang telah merekomendasikan pelaksanaan penelitian.
5. Dr. Aszrul, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah bersedia memberikan bimbingan mulai awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
6. Edison Siringoringo, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah bersedia memberikan bimbingan mulai awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.

7. Haerati, S.Kep, Ns, M.Kes selaku penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji hasil penyusunan skripsi.
8. Dr. Andi Suswani, SKM, S.Kep, Ners, M.Kes selaku penguji 2 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji hasil penyusunan skripsi.
9. Bapak/ibu Dosen dan seluruh staf Stikes Panrita Husada Bulukumba atas bekal keterampilan dan pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis selama proses perkuliahan.
10. Khususnya kepada ayahanda tercinta M. Nasir, ibunda tercinta Murni, serta saudara/i, atas seluruh dorongan yang selalu diberikan baik secara moral, materi maupun spritual kepada penulis selama proses perkuliahan hingga proposal ini dapat penulis selesaikan.

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Amin.

Bulukumba, Februari 2024

Penulis

ABSTRAK

Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024. Siti Nurhalisa¹, Aszrul², Edison Siringoringo²

Latar Belakang : Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah abnormal tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan atau ≥ 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Farmakologis meliputi tindakan pengobatan yang diberikan oleh dokter dan non farmakologis yang dilakukan oleh perawat secara mandiri seperti memberikan terapi relaksasi seperti terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi.

Tujuan : Untuk Mengetahui Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian kuantitatif (*pre-experiments design*) dengan metode *one group pretest-postest* yaitu penelitian yang digunakan *pre test* dan *post test*. Perlakuan dilakukan sebanyak 2 kali, sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi benson.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* didapatkan 0.000, artinya ada Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024.

Kesimpulan dan Saran : Terapi relaksasi Benson secara signifikan efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi lansia. Selain penurunan tekanan darah, terapi relaksasi Benson juga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis pasien sehingga pasien merasakan lebih tenang dan nyaman sehingga sebagian besar peserta penelitian mampu mengikuti sesi terapi dengan baik dan tidak ada efek samping dari terapi tersebut. Disarankan kepada puskesmas caile untuk mengimplementasikan terapi relaksasi Benson sebagai salah satu metode non-farmakologis dalam penanganan hipertensi, terutama pada lansia serta perlunya sosialisasi kepada pasien mengenai manfaat terapi relaksasi Benson.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Benson

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Hipertensi Pada Lansia	9
1. Teori Lansia	9
2. Teori Hipertensi	14
B. Konsep Relaksasi Benson	26
1. Definisi.....	26

2. Manfaat	27
3. Kelebihan	27
4. Kekurangan	28
5. Indikasi.....	28
6. Kontraindikasi.....	29
7. Prosedur	30
C. Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi	31
BAB III KERANGKA TORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL PENELITIAN, DEFINISI OPERASIONAL.....	34
A. Kerangka Teori	34
B. Kerangka Konsep.....	35
C. Hipotesis	35
D. Variabel Penelitian.....	35
E. Definisi Operasional	36
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	39
C. Populasi, Sampel dan Sampling	39
1. Populasi	39
2. Sampel	39
3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	40
4. Teknik Sampling	41

D. Instrument Penelitian	41
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Analisa Data.....	44
G. Etika Penelitian	45
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan

Lampiran 2 Informed Consent

Lampiran 3 Surat Perizinan

Lampiran 4 Etik Penelitian

Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 6 Lampiran Output SPSS

Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas kesehatan secara global adalah hipertensi. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah abnormal tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan atau ≥ 90 mmHg. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah pada saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh (fase ejeksi) yang biasanya di tulis pada nilai atas. Sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah pada saat jantung istirahat (dalam hal ini ventrikel diisi oleh sejumlah darah dari atrium). (Noraisa Hida et al., 2022)

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah berada di atas normal. Hipertensi dikenal juga dengan penyakit tekanan darah tinggi. Tekanan darah seseorang normalnya setara atau kurang dari 120/80 mmHg. Jika seseorang memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg maka ia menderita Hipertensi. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), tekanan darah normal bagi orang dewasa adalah 120/80 mmHg. Angka 120 hhmHg menunjukkan tekanan sistolik, yaitu tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Sementara angka 80 mmHg menunjukkan tekanan diastolik, yaitu tekanan saat otot jantung relaksasi dan menerima darah yang kembali dari seluruh tubuh. (Fatma ekasari, 2021)

Menurut (WHO, 2023) Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia

30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030.

Menurut (Riskesdas, 2018) Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada Penduduk umur ≥ 18 tahun tertinggi adalah provinsi Sulawesi utara (13,5%) dan terendah adalah provinsi Papua (4,4%) dengan rata-rata 8,8%. Prevalensi hipertensi diagnosis dokter pada Penduduk umur > 18 tahun menurut usia paling banyak adalah kelompok usia >75 tahun sebanyak 69.5% dan yang paling sedikit pada kelompok usia 18-24 tahun yaitu sebanyak 13.2% dan lebih banyak terjadi pada perempuan (36,9%) dari pada laki-laki (31,3).

Menurut Profil Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan tahun 2021, Persentase pelayanan hipertensi di kabupaten Bulukumba sebesar 7,88 %. (Dinkes, 2021) Data hipertensi di Puskesmas Caile pada tahun 2021 sebanyak 1.319 penderita, Tahun 2022 sebanyak 1.618 penderita yang mengalami peningkatan sebesar 22 % dari tahun 2021 dan pada tahun 2023 sebanyak 1.714 Penderita yang mengalami peningkatan sebesar 6 % dari tahun 2022

Resiko komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi seperti Stoke yaitu akibat dari pecahnya pembuluh yang ada di dalam otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh nonotak, Infark Miokardium terjadi saat arteri koroner mengalami arterosklerotik tidak pada menyuplai cukup oksigen ke miokardium apabila terbentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut, Kerusakan pada ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomerulus dan Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi pada hipertensi maligna (hipertensi yang mengalami kenaikan darah dengan cepat). (Telaumbanua & Rahayu, 2021)

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Farmakologis meliputi tindakan pengobatan yang diberikan oleh dokter dan non farmakologis yang dilakukan oleh perawat secara mandiri seperti memberikan terapi relaksasi sehingga tetap memberikan rasa tenang pada lansia dengan hipertensi. (Rachman et al., 2022)

Terapi relaksasi yang dapat diberikan pada lansia dengan hipertensi adalah terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. (Rachman et al., 2022)

Menurut Wibowo et al., tahun 2022 dalam (Khoirunnisa & Yulian, 2023) Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu terapi relaksasi

sederhana yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi serta mudah dalam pelaksanaannya sehingga pasien dan keluarga mampu mengaplikasikan secara mandiri di luar rumah sakit. Selain itu pengobatan yang dapat dilakukan di rumah tentunya sangat bermanfaat bagi klien dan keluarganya, jika memperhitungkan aspek kenyamanan, keamanan bagi klien dan keluarga. Serta terjadi intensitas dan interaksi yang lebih leluasa ketika berada di rumah sendiri. Juga biaya terapi perawatan di rumah yang lebih terjangkau dibandingkan di rumah sakit.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2023) yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, bahwa Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah perempuan, yaitu 19 orang (73,1%). Kelompok usia yang memiliki jumlah responden terbanyak, yaitu 84,6% dari total, adalah kelompok usia paruh baya, khususnya individu berusia antara 40 dan 59 tahun. Pengukuran tekanan darah pasien sebelum intervensi menunjukkan hipertensi derajat 2, sedangkan kelompok usia pengukuran tekanan darah pasca intervensi menunjukkan hipertensi derajat 1 setelah pemberian terapi relaksasi Benson.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya hipertensi derajat 1 baik sebelum maupun sesudah pemberian terapi relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik, dengan nilai P sebesar 0,000 (kurang dari 0,005). Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa Terapi Relaksasi Benson telah menunjukkan dampak terhadap tingkat

tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara.

Menurut Argumentasi peneliti, bahwa teknik relaksasi Benson dapat merangsang respons relaksasi tubuh, termasuk penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis. Hal ini dapat mengarah pada pelebaran pembuluh darah dan penurunan tekanan darah. teknik relaksasi Benson diharapkan dapat terjadi penurunan produksi hormon stres seperti kortisol yang dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Sehingga menurut peneliti bahwa penggunaan teknik relaksasi Benson secara teratur dan latihan dengan benar dapat memberikan manfaat jangka panjang terhadap pengendalian tekanan darah dan efektif untuk mencapai hasil yang diinginkan terhadap tekanan darah.

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan di puskesmas caile dengan mewawancarai 10 lansia dengan hipertensi ditemukan bahwa sebanyak 5 lansia mengetahui relaksasi benson. Dari 5 lansia mengetahui relaksasi benson 3 orang diantaranya mengaku tidak pernah melakukan relaksasi benson dan 2 orang lainnya mengatakan pernah melakukan relaksasi benson namun tidak rutin.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data yang didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa kejadian hipertensi lansia di Indonesia khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Chaile mengalami peningkatan 3 tahun terakhir. Dampak Hipertensi jika tidak segera ditangani yaitu gangguan kardiovaskular (penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke) atau penyakit ginjal akan menurun saat tekanan darah rata-rata kurang dari 140/90 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Farmakologis meliputi tindakan pengobatan yang diberikan oleh dokter dan non farmakologis yang dilakukan oleh perawat secara mandiri seperti memberikan terapi relaksasi sehingga tetap memberikan rasa tenang pada lansia dengan hipertensi, salah satunya adalah terapi relaksasi benson.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terapi relaksasi benson efektif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tekanan darah sebelum pemberian Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi Pada Lansia
- b. Untuk mengidentifikasi tekanan darah sesudah pemberian Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi Pada Lansia
- c. Untuk menganalisis tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi Pada Lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan ilmu pengetahuan tentang pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pemahaman mengenai pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia.

b. Bagi Penderita

Sebagai bahan intervensi terapi komplementer pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

c. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan referensi dan informasi tentang pemberian terapi relaksasi benson terhadap

penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia sehingga dapat meningkatkan mutu pembelajaran dan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya.

d. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran dan pengaplikasian ilmu pengetahuan dibidang keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik dan dapat menjadi tambahan rujukan bagi peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori Tentang Hipertensi Pada Lansia

1. Teori Lansia

a. Definisi

Menurut WHO, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dimana merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Lansia atau lanjut usia, suatu proses yang alami setiap manusia dimana proses menjadi tua yang merupakan masa terakhir hidup manusia mengalami penurunan fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Lanjut usia atau yang sering disebut lansia adalah masa dimana kemampuan fisik dan akal seseorang akan mengalami penurunan yang ditandai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. (Damanik & Hasian, 2019)

b. Klasifikasi

Klasifikasi lansia sebagai berikut (Damanik & Hasian, 2019):

- 1) Masa pralansia, yaitu seseorang yang berusia antara 49-59 tahun.
- 2) Masa lansia, yaitu seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih.
- 3) Lansia dengan resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia 70 tahun atau lebih yang memiliki masalah dengan kesehatan.

- 4) Lansia potensial, yaitu lansia yang mampu melakukan pekerjaan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.
- 5) Lansia tidak potensial, yaitu lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga bergantung pada orang lain.

c. Ciri-Ciri Lansia

Ciri-ciri lansia adalah sebagai berikut (Damanik & Hasian, 2019):

- 1) Lansia merupakan periode kemunduran.

Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Misalnya lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi.

- 2) Lansia memiliki status kelompok minoritas.

Kondisi ini sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap lansia dan diperkuat oleh pendapat yang kurang baik, misalnya lansia yang lebih senang mempertahankan pendapatnya maka sikap sosial di masyarakat menjadi negatif, tetapi ada juga lansia yang mempunyai

tenggang rasa kepada orang lain sehingga sikap sosial masyarakat menjadi positif.

3) Menua membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan. Misalnya lansia menduduki jabatan sosial di masyarakat sebagai Ketua RW, sebaiknya masyarakat tidak memberhentikan lansia sebagai ketua RW karena usianya.

4) Penyesuaian yang buruk pada lansia.

Perlakuan yang buruk terhadap lansia membuat mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk sehingga dapat memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Akibat dari perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk pula. Contoh : lansia yang tinggal bersama keluarga sering tidak dilibatkan untuk pengambilan keputusan karena dianggap pola pikirnya kuno, kondisi inilah yang menyebabkan lansia menarik diri dari lingkungan, cepat tersinggung dan bahkan memiliki harga diri yang rendah.

d. Batasan Lansia

batasan-batasan umur lansia yang dikutip dari beberapa sumber sebagai berikut (Hidayatus, 2020)

- 1) Menurut WHO (World Health Organization) ada beberapa batasan umur lansia, yaitu:
 - a) Usia pertengahan (middle age) berusia 45 – 59 tahun
 - b) Usia lanjut (elderly) berusia 60 – 74 tahun
 - c) Lansia tua (old) berusia 75 – 90 tahun
 - d) Lansia sangat tua (very old) berusia lebih dari 90 tahun
- 2) Menurut Koesoemato Setyonegoro menjelaskan masa lanjut usia geriatric age 65-70 tahun yang terbagi dalam tiga batasan umur, yaitu:
 - a) Young old berusia 70 – 75 tahun
 - b) Old berusia 75 – 80 tahun
 - c) Very old berusia lebih dari 80 tahun
- 3) Menurut Jos Madani (Psikolog UI) terdapat empat fase
 - a) Fase inventus berusia 25 – 40 tahun
 - b) Fase virilities berusia 40 – 55 tahun
 - c) Fase presenium berusia 55 – 65 tahun
 - d) Fase senium berusia lebih dari 65 tahun

e. Perkembangan Lansia

Usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Tahap ini dimulai dari 60 tahun sampai akhir kehidupan. Lansia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua (tahap penuaan). Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi (tahap penurunan).

Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain. (Damanik & Hasian, 2019)

f. Perubahan Fisik Lansia

Terdapat dua perubahan umum yang terjadi pada saat masa lansia, (Andriani, 2019) yaitu:

1) Perubahan secara fisik

Yaitu perubahan secara biologis dan fisiologis tubuh, seperti perubahan sel, kardiovaskuler, respirasi, persarafan, muskuloskeletal, genitourinaria, gastrointestinal, vesikaurinaria,

pendengaran, penglihatan, integumen, endokrin, belajar dan mengingat, intelegensi, pencapaian (achievement), dan pengaturan (personal and adjustment).

2) Perubahan secara sosial

Yaitu perubahan yang terjadi secara sosial dan lingkungan. Seperti perubahan peran, aktifitas, keluarga, teman, pensiun dari pekerjaan, ekonomi, rekreasi, keamanan, transportasi, pendidikan dan agama.

3) Perubahan psikososial

Perubahan psikososial yang terjadi pada lansia menyebabkan rasa tidak aman, takut, merasa bahwa penyakit selalu mengancam, bingung, panik, dan depresif.

2) Teori Hipertensi

a. Definisi

Hipertensi merupakan suatu penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. (Zainuddin et al., 2022)

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), tekanan darah normal bagi orang dewasa adalah 120/80 mmHg. Angka 120 hhmHg menunjukkan tekanan sistolik, yaitu tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Sementara angka 80 mmHg menunjukkan tekanan diastolik, yaitu tekanan saat otot jantung relaksasi dan

menerima darah yang kembali dari seluruh tubuh. (Fatma ekasari, 2021)

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang.

2) Etiologi

Berdasarkan penyebab terjadinya, menurut smelzer dalam (Telaumbanua & Rahayu, 2021) hipertensi terbagi atas dua bagian, yaitu:

a. Hipertensi Primer (Esensial)

Hipertensi primer sering terjadi pada populasi dewasa antara 90% - 95%. Hipertensi primer, tidak memiliki penyebab klinis yang dapat diidentifikasi, dan juga kemungkinan kondisi ini bersifat multifaktor. Hipertensi primer tidak bisa disembuhkan, akan tetapi bisa dikontrol dengan terapi yang tepat. Salah satu penyebabnya adalah faktor genetik.

b. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder memiliki ciri dengan peningkatan tekanan darah dan disertai penyebab yang spesifik, seperti penyempitan arteri renalis, kehamilan, medikasi tertentu, dan penyebab lainnya. Hipertensi sekunder juga bisa bersifat menjadi akut, yang menandakan bahwa adanya perubahan pada curah jantung.

3) Faktor Resiko

Faktor resiko hipertensi yang dapat di ubah : (Fatma ekasari, 2021)

- a. Riwayat keluarga / Faktor genetik
- b. Usia Tekanan darah cenderung lebih tinggi seiring bertambahnya usia
- c. Jenis kelamin, Laki-laki lebih banyak mengalami hipertensi di bawah usia 55 tahun, sedangkan pada wanita lebih sering terjadi saat usia di atas 55 tahun. Setelah menopause, wanita yang tadinya memiliki tekanan darah normal bisa saja terkena hipertensi karena adanya perubahan hormonal tubuh

Faktor Hipertensi yang tidak dapat di ubah : (Fatma ekasari, 2021)

- b. Pola makan tidak sehat
- c. Kurangnya aktivitas fisik
- d. Kegemukan
- e. Konsumsi alkohol berlebih
- f. Merokok
- g. Stres
- h. Kolesterol tinggi Kolesterol yang tinggi di dalam darah dapat menyebabkan penimbunan plak aterosklerosis
- i. Diabetes

- j. Obstructive Sleep Apnea atau Henti Nafas Obstructive sleep apnea (OSA) atau henti napas saat tidur

4) Klasifikasi

Menurut WHO dalam (Fatma ekasari, 2021) hipertensi dapat diklasifikasikan berdasarkan nilai tekanan darah systole dan diastolenya. Berikut adalah klasifikasi tekanan darah menurut WHO:

- a. Hipertensi Ringan dengan nilai sistol 140-159 mmHg dan nilai diastole 90-99 mmHg.
- b. Hipertensi sedang dengan nilai sistol 160-179 mmHg dan nilai diastole 100-109 mmHg.
- c. Hipertensi berat dengan nilai sistol 180-209 mmHg dan nilai diastole 110-119 mmHg.
- d. Hipertensi Maligna dengan nilai sistol > 210 mmHg dan nilai diastole > 120 mmHg.

5) Patofisiologi

Terjadinya hipertensi menurut (Marhabatsar & Sijid, 2021) dipengaruhi oleh keadaan tekanan darah. Tekanan darah dipengaruhi oleh volume dan peripheral resistance. Sehingga, apabila terjadi peningkatan dari salah satu variabel tersebut secara tidak normal yang akan memengaruhi tekanan darah tinggi maka disitulah akan timbul hipertensi. Patofisiologi hipertensi diawali terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh Angiotensin I converting enzyme (ACE). Darah memiliki kandungan angiotensinogen

yangmana angiotensinogen ini diproduksi di organ hati. Angiotensinogen akan diubah dengan bantuan hormon renin, perubahan tersebut akan menjadi angiotensin I.

Selanjutnya angiotensin I akan diubah menjadi angiotensin II melalui bantuan enzim yaitu Angiotensin I converting enzim (ACE) yang terdapat di paru-paru. Peran angiotensin II yaitu memegang penting dalam mengatur tekanan darah (Sylvestris, 2014). Angiotensin II pada darah memiliki dua pengaruh utama yang mampu meningkatkan tekanan arteri. Pengaruh pertama ialah vasokonstriksi akan timbul dengan cepat.

Vasopresin atau Antidiuretic Hormone (ADH) merupakan bahan vasokonstriksi yang paling kuat di tubuh yang terbentuk di hipotalamus (kelenjar pituitari) dan bekerja pada ginjal untuk mengatur osmolalitas dan volume urin. ADH diangkut ke pusat akson saraf ke glandula hipofise posterior yang akan diseksresi ke dalam darah. Meningkatnya ADH membuat urin akan sangat sedikit yang dapat diekskresikan ke luar tubuh sehingga osmolitas tinggi. Sehingga membuat volume cairan ekstraseluler ditingkatkan dengan cara menarik cairan intraseluler, maka volume darah akan meningkat yang akan mengakibatkan hipertensi.

3) Manifestasi Klinis

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kali tidak disadari keberadaannya. Dalam banyak kasus, penyakit ini baru diketahui

ketika sudah terjadi komplikasi berbahaya yang dapat berujung pada kematian. Tanda dan gejalanya yaitu : (Fatma ekasari, 2021)

1) Sering Sakit Kepala

Sakit kepala merupakan gejala hipertensi yang paling sering terjadi. Keluhan ini khususnya dirasakan oleh pasien dalam tahap krisis, di mana tekanan darah berada di angka 180/120 mmHg atau bahkan lebih tinggi lagi.

2) Gangguan Penglihatan

Gangguan penglihatan adalah salah satu komplikasi dari tekanan darah tinggi. Ketika terjadi peningkatan tekanan darah, pembuluh darah mata dapat pecah. Hal ini menyebabkan penurunan penglihatan mata secara tajam dan mendadak.

3) Mual dan Muntah

Mual dan muntah dapat terjadi akibat beberapa hal, termasuk perdarahan di dalam kepala, Seseorang dengan perdarahan otak dapat mengeluhkan adanya muntah menyembur yang terjadi tiba-tiba.

4) Nyeri Dada

Penderita hipertensi dapat mengalami keluhan nyeri dada. Kondisi ini terjadi akibat penyumbatan pembuluh darah pada organ jantung.

5) Sesak Nafas

Penderita hipertensi juga dapat merasakan keluhan sesak napas. Keadaan ini terjadi ketika jantung mengalami pembesaran dan gagal memompa darah. Jika sering mengalaminya, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter.

6) Bercak Darah di Mata

Sering disebut dengan perdarahan sub konjungtiva, gejala hipertensi ini sering ditemukan pada individu dengan diabetes atau tekanan darah tinggi. Apabila menemukan bercak darah di mata, konsultasikan kepada dokter mata mengenai kerusakan terhadap saraf mata yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi

7) Muka yang Memerah

Ketika pembuluh darah di muka melebar, area wajah akan terlihat memerah. Hal ini dapat terjadi akibat respons dari beberapa pemicu, seperti pajanan matahari, cuaca dingin, makanan pedas, angin, minuman panas dan produk perawatan kulit.

8) Rasa Pusing

Obat pengontrol tekanan darah dapat menimbulkan rasa pusing sebagai salah satu efek sampingnya.

9) Mimisan

Mimisan pada umumnya terjadi saat tekanan darah sedang sangat tinggi.

4) Penatalaksanaan

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi non farmakologi dan terapi farmakologi. (Telaumbanua & Rahayu, 2021) Terapi farmakologis dapat diberikan antihipertensi tunggal maupun kombinasi. Pemilihan obat anti hipertensi dapat didasari ada tidaknya kondisi khusus (komorbid maupun komplikasi). contoh obat anti hipertensi antarlain yaitu:

- 1) beta- bloker, (misalnya propanolol, atenolol)
- 2) penghambat angiotensin converting enzymes (misalnya captopril, enalapril)
- 3) antagonis angiotensin II (misalnya candesartan, losartan)
- 4) calcium channel blocker (misalnya amlodipin, nifedipin)
- 5) alpha- blocker (misalnya doksasozin).

Terapi non farmakologi Terapi non farmakologi untuk penanganan hipertensi berupa anjuran modifikasi gaya hidup. Pola hidup sehat dapat menurunkan darah tinggi. Pemberian terapi farmakologi dapat ditunda pada pasien hipertensi derajat 1 dengan risiko komplikasi penyakit kardiovaskular rendah. Jika dalam 4-6 bulan tekanan darah belum mencapai target atau terdapat faktor risiko penyakit kardiovaskular lainnya maka pemberian medikamentosa sebaiknya dimulai. Rekomendasi terkait gaya hidup adalah sebagai berikut : (Telaumbanua & Rahayu, 2021)

a. Penurunan berat badan

Target penurunan berat badan perlahan hingga mencapai berat badan ideal dengan cara terapi nutrisi medis dan peningkatan aktivitas fisik dengan latihan jasmani.

b. Mengurangi asupan garam

Garam sering digunakan sebagai bumbu masak serta terkandung dalam makanan kaleng maupun makanan cepat saji. Diet tinggi garam akan meningkatkan retensi cairan tubuh. Asupan garam sebaiknya tidak melebihi 2 gr/ hari.

c. Diet

Diet DASH merupakan salah satu diet yang direkomendasikan. Diet ini pada intinya mengandung makanan kaya sayur dan buah, serta produk rendah lemak. Pemerintah merekomendasikan diet hipertensi berupa pembatasan pemakaian garam dapur $\frac{1}{2}$ sendok teh per hari dan penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue.

d. Makanan yang dihindari

Makanan yang dihindari yakni otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing, makanan yang diolah menggunakan garam natrium, makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, kornet, buah-buahan dalam kaleng), makanan yang diawetkan, mentega dan keju, bumbu-bumbu tertentu (kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, saus sambal, tauco dan bumbu

penyedap lainnya) serta makanan yang mengandung alkohol (durian, tape).

e. Olah raga

Rekomendasi terkait olahraga yakni olahraga secara teratur sebanyak 30 menit/hari, minimal 3 hari/ minggu.

f. Mengurangi konsumsi alkohol

Pembatasan konsumsi alkohol tidak lebih dari 2 gelas per hari pada pria atau 1 gelas per hari pada wanita dapat menurunkan hipertensi

g. Berhenti merokok

Merokok termasuk faktor risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk berhenti merokok demi menurunkan risiko komplikasi penyakit kardiovaskular

5) Pemeriksaan Penunjang

Pemeriksaan penunjang dapat dilakukan melalui pemeriksaan fisik menyeluruh dapat membantu memastikan diagnosis hipertensi dan identifikasi HMOD (hypertension-mediated organ damage) dan/atau hipertensi sekunder. Pemeriksaan ini harus mencakup : (Dika Lukitaningtyas, 2023)

- a. Sirkulasi dan jantung. Denyut nadi / ritme / karakter, denyut / tekanan vena jugularis, detak apeks, bunyi jantung ekstra, ronki

basal, edema perifer, bruit (karotis, perut, femoralis), keterlambatan radio-femoral.

b. Organ / sistem lain. Pembesaran ginjal, lingkar leher >40 cm (obstructive sleep apnea), pembesaran tiroid, peningkatan indeks massa tubuh (BMI) / lingkar pinggang, timbunan lemak dan striae berwarna (penyakit / sindrom cushing)

c. Pemeriksaan Laboratorium dan EKG

a) Tes darah

Natrium, kalium, kreatinin serum dan perkiraan laju filtrasi glomerulus (eGFR)

b) Tes urin Dipstick.

c) EKG 12 sadapan

Deteksi fibrilasi atrium, hipertrofi ventrikel kiri (LVH), penyakit jantung iskemik

6) Pencegahan

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menangani Hipertensi, yaitu : (Fatma ekasari, 2021)

1) Olahraga Teratur

Olahraga secara rutin merupakan cara ampuh untuk mencegah hipertensi. Dengan berolahraga kinerja jantung dalam memompa darah lebih optimal, metabolisme meningkat dan aliran darah pun lancar. Pada penderita hipertensi baiknya melakukan olahraga ringan seperti jalan cepat, jogging atau bersepeda selama 30-60menit/hari

sebanyak 3kali dalam seminggu akan membantu penurunan tekanan darah. Rekomendasi 5x dalam 1 minggu.

2) Kurangi Asupan Nutrium

Indonesia yang ragam akan makanan tradisional kebanyakan mengandung garam serta lemak yang tinggi. Kandungan natrium pada garam dapat menyebabkan tubuh menahan cairan sehingga berdampak pada tekanan darah yang meningkat. Direkomendasikan untuk asupan natrium tidak lebih dari 1.500 mg/hari.

3) Mengatur Pola Makan

Pada penderita hipertensi pola makan haruslah di atur, karena ada beberapa makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Baiknya isi menu makanan yang banyak mengandung kalium, magnesium dan kalsium. Ditambah lagi dengan sayur dan buah-buah yang kaya akan serat seperti, pisang, tomat, sayuran hijau, kacang-kacangan, wortel, melon dan masih banyak lagi. Dengan menu makan tersebut sangat membantu mengontrol tekanan darah.

4) Kurangi Stress

Stres berskala panjang akan membuat tubuh menjadi rusak. Peningkatan hormon adrenalin menyebabkan meningkatnya tekanan darah, faktor resiko hipertensi ini dapat anda modifikasi dengan melakukan berbagai upaya seperti yoga, meditasi, rekreasi dan melakukan sesuatu yang anda senangi. Upaya tersebut akan membantu menurunkan tekanan darah.

5) Minum Obat Sesuai Program Terapi

Selain mengubah gaya hidup, obat-obatan digunakan untuk membantu proses pemulihan. Jika kedua hal tersebut dilakukan maka akan memberi hasil yang optimal terhadap tekanan darah. Jika ingin mengkonsumsi obat-obatan herbal disarankan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. Dikarenakan tidak semua obat herbal baik dikonsumsi untuk penderita hipertensi dan bila dikonsumsi secara bersamaan dengan resep obat pemberian dokter justru tidak memberikan hasil yang lebih baik. Lakukan pemeriksaan 1x 1-2 tahun untuk memantau kondisi tekanan darah anda.

B. Konsep Terapi Benson

1. Definisi

Menurut benson dalam (Anisah & Maliya, 2021) Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi dengan melibatkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata keyakinan yang dianut oleh pasien. Pada masa lansia ini cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga teknik relaksasi yang tepat dilakukan dalam menangani

masalah kecemasan ataupun ketidaknyamanan pada lansia yaitu teknik relaksasi Benson. (Liyanovitasari et al., 2023)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Margiyati Margiyati & Setyajati, 2023) Terapi relaksasi Benson dilakukan selama 15 menit pada pagi hari maupun siang hari selama 3 hari berturut-turut. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson pada pagi maupun siang hari ditunggu 5-10 menit untuk mengevaluasi perubahan tekanan darah yang dilakukan selama 3 hari.

2. Manfaat

Manfaat relaksasi benson adalah : (Samsugito, 2021)

- a. Mengurangi nyeri
- b. Ketentraman hati
- c. Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
- d. Tekanan dan ketegangan jiwa menjadi rendah
- e. Detak jantung lebih rendah
- f. Mengurangi tekanan darah
- g. Tidur lelap

3. Kelebihan

Kelebihan Latihan relaksasi benson adalah : (Samsugito, 2021)

- a. Memudahkan perawat untuk melakukan tindakan keperawatan dalam pemberian terapi non farmakologis
- b. Menghemat biaya
- c. Mudah dilakukan dan tidak membutuhkan waktu yang lama.

d. Menambah keimanan dan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi. Faktor religius terlibat dalam peningkatan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup, penurunan pemakaian alkohol, rokok, obat, penurunan kecemasan, depresi, kemarahan, penurunan tekanan darah, perbaikan kualitas hidup bagi pasien kanker dan penyakit jantung.

4. Kekurangan

Terapi relaksasi Benson tidak memiliki kekurangan dan efek samping. biasanya membutuhkan waktu 10-20 menit. (Anisah & Maliya, 2021)

5. Indikasi

Indikasi Latihan relaksasi benson adalah : (Samsugito, 2021)

- a. Stress
- b. Nyeri
- c. Insomnia
- d. Tekanan darah tinggi
- e. Ansietas

6. Kontraindikasi

Kontraindikasi Latihan relaksasi benson adalah : (Samsugito, 2021)

- a. Gangguan pada fungsi pernapasan
- b. Post op dada dan abdomen
- c. Sesak nafas
- d. Fraktur costa

7. Standar Operasional Prosedur

a. Peralatan

Tempat tidur, Kursi, Bantal, Sampiran, Jam tangan

b. Cara kerja

1) Pra interaksi

- a) Cari tahu identitas klien
- b) Persiapkan diri
- c) Perkenalan
- d) Mengucapkan salam
- e) Salaman
- f) Perkenalan
- g) Menjelaskan tujuan atau manfaat relaksasi benson
- h) Menanyakan kesedian klien

2) Kerja

- a) Ciptakan lingkungan tenang dan nyaman
- b) Anjurkan klien memilih tempat yang disenangi
- c) Anjurkan klien mengambil posisi tidur terlentang atau duduk yang dirasakan paling nyaman
- d) Anjurkan klien untuk memejamkan mata dengan pelan tidak perlu untuk dipaksakan sehingga klien untuk merelaksasikan tubuhnya untuk mengurangi ketegangan otot, mulai dari kaki sampai ke wajah

- e) Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan.
 - f) Anjurkan klien mulai bernafas dengan lambat dan wajar lalu tarik nafas melalui hidung, beri waktu 3 detik untuk tahan nafas kemudian hembuskan nafas melalui mulut, sambil mengucapkan Astaghfirullah (sesuai keyakinan), tenangkan pikiran kemudian Nafas dalam hembuskan, Alhamdulillah (sesuai keyakinan). Nafas dalam hembuskan, Allahu akbar (sesuai keyakinan) dan teruskan selama 15 menit. (gunakan kalimat tauhid sesuai agama masing-masing)
 - g) Kata yang diucapkan kalimat Allah, atau nama-namanya dalam Asmaul Husna, kalimat-kalimat untuk berzikir seperti Alhamdulillah; Subhanallah; dan Allahu Akbar (agama selain islam sesuai keyakinan)
 - h) Klien diperbolehkan membuka mata untuk melihat
 - i) Bila sudah selesai tetap berbaring dengan tenang beberapa menit, mula-mula mata terpejam dan sesudah itu mata dibuka
- 3) Terminasi
- a) Tanyakan perasaan klien
 - b) Observasi respon klien
 - c) Evaluasi Kegiatan
 - d) Lakukan Kontrak Untuk Kegiatan Selanjutnya
 - e) Dokumentasikan hasil tindakan

f) Ahiri dengan salam

C. Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Menurut Maulinda, Candrawati, & Adi W, 2017 dalam (Atmojo et al., 2019) Cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat menarik nafas panjang otot pada dinding perut (rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique) akan menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat menyebabkan tingginya tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior ataupun aorta abdominalis, yang menyebabkan aliran darah (vaskularisasi) meningkat keseluruh tubuh terutama pada organ-organ vital seperti otak, sehingga O₂ tercukupi di dalam otak dan tubuh akan menjadi rileks.

Menurut (Khoirunnisa & Yulian, 2023) Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang pada akhirnya dapat sedikit melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah

yang kemudian dapat meningkatkan transportasi oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Hal ini menghasilkan stabilisasi tekanan darah secara bertahap, serta menghasilkan tekanan darah pada batas normal.

Dengan tehnik relaksasi benson yang dilakukan secara rutin akan dapat membantu mengatur tekanan darah. Bernafas lambat adalah mengurangi frekuensi bernafas 16-19 kali dalam satu menit menjadi 10 kali atau kurang, akan membantu meningkatkan vaskularisasi darah ke otak dan pembuluh darah, akibatnya tekanan darah, frekuensi nadi, pernapasan menurun, penurunan konsumsi oksigen. Selanjutnya akan terjadi penurunan ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran, berkurang perhatian terhadap stimulus lingkungan yang dapat mengakibatkan stress. Pada kondisi ini kesadaran pasien tetap penuh, terjadi perubahan posisi kearah yang diinginkan oleh pasien sehingga pasien menjadi lebih nyaman, timbulnya perasaan damai dan sejahtera, periode kewaspadaan yang santai, terjaga. (Wartolah et al., 2022)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Febriyanti et al., 2021) yang berjudul pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi bahwa Relaksasi Benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan

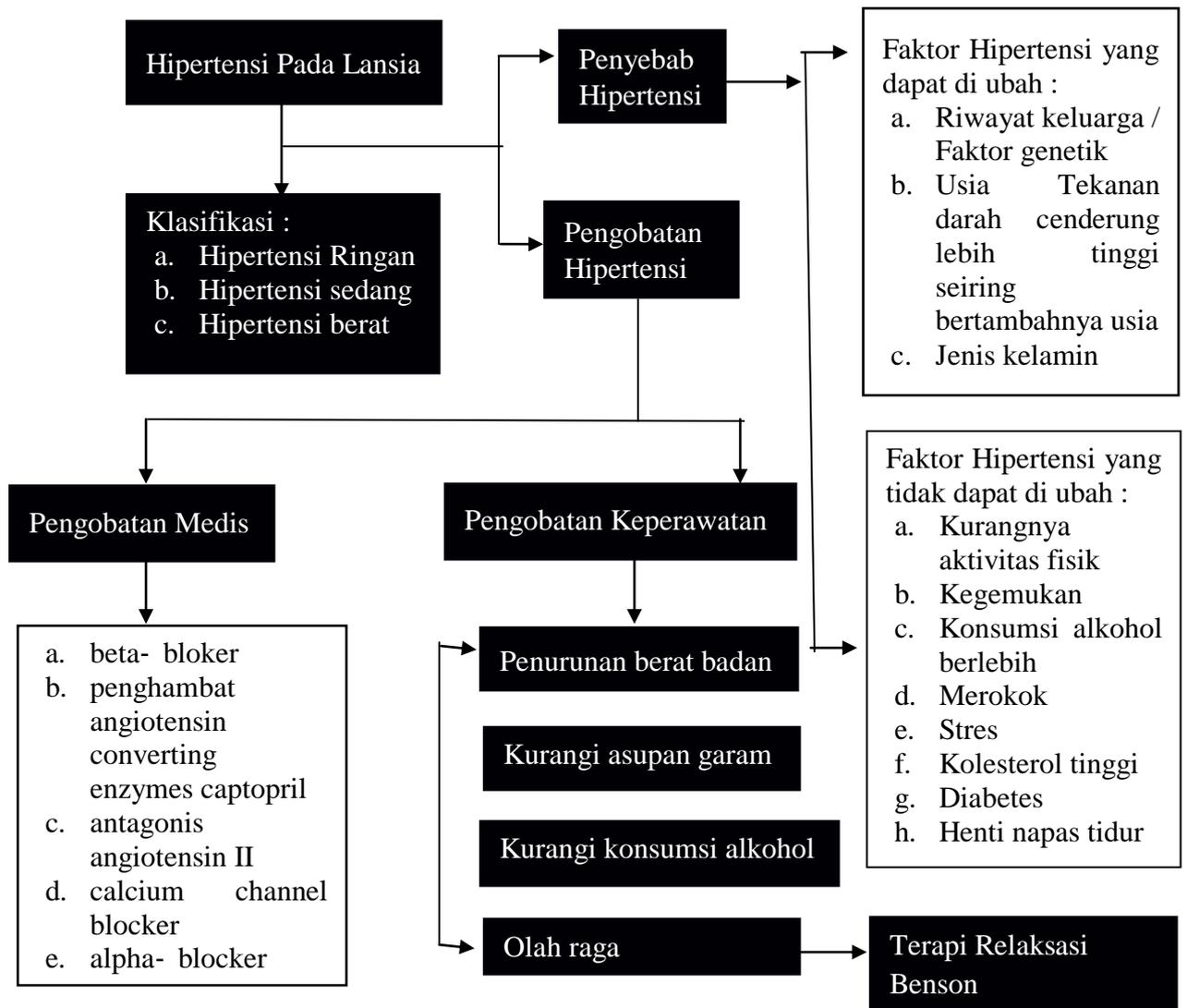
penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya terjadi penurunan tekanan darah.

Menurut (Margiyati Margiyati & Setyajati, 2023) Pemberian intervensi dengan relaksasi benson telah dilaksanakan sesuai SOP, Pengukuran tekanan darah dilakukan setiap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi benson. Penerapan terapi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari dengan kunjungan 6 kali, frekuensi sehari 2 kali. Evaluasi tindakan dilakukan setiap selesai melakukan terapi relaksasi benson dengan tujuan untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

BAB III

KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL PENELITIAN, DAN DEFENISI OPERASIONAL

A. Kerangka Teori



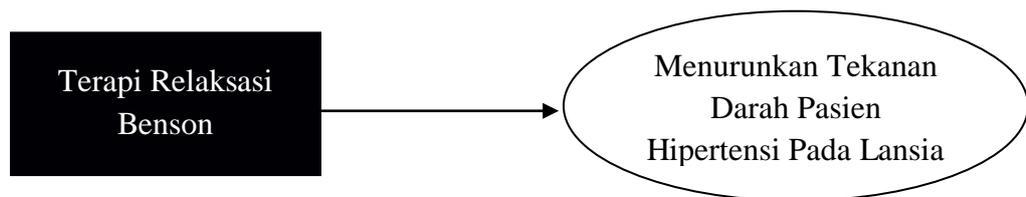
Bagan 3.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi (Samsugito, 2021), (Zainuddin et al., 2022)

(Fatma ekasari, 2021)

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan kerangka fikir mengenai hubungan antar variabel - variabel yang terlibat dalam penelitian atau hubungan antar konsep dengan konsep lainnya dari masalah yang diteliti sesuai dengan apa yang telah diuraikan pada studi kepustakaan. (Sahir, 2022)



Bagan 3.2 Kerangka Konsep

Keterangan :



: Variabel Independent



: Variabel Dependent



: Penghubung Antar Variabel

C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris antara dua variable (Sahir, 2022). Pada penelitian ini hipotesisnya adalah ada pengaruh yang efektif terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah komponen yang sudah ditentukan oleh seorang peneliti untuk diteliti agar mendapatkan jawaban yang sudah

dirumuskan yaitu berupa kesimpulan penelitian. Variabel adalah komponen utama dalam penelitian, oleh sebab itu penelitian tidak akan berjalan tanpa ada variabel yang diteliti. karena variabel merupakan objek utama dalam penelitian Untuk menentukan variabel tentu harus dengan dukungan teoritis yang diperjelas melalui hipotesis penelitian. (Sahir, 2022) Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel dependen dan independen.

1. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas adalah variabel independen atau variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas merupakan penyebab perubahan variabel lain. (Sahir, 2022) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian terapi relaksasi benson.

2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel dependen atau variabel tergantung adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia

E. Definisi Operasional

1. Pemberian terapi relaksasi benson merupakan kombinasi relaksasi tarik nafas dalam dan meditasi (dengan melibatkan faktor keyakinan pasien), yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Cara pengukuran dengan menggunakan Standar Operasional

Prosedur (SOP) tentang pemberian terapi relaksasi benson. Skala ukur Nominal.

2. Penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia merupakan tekanan yang dihasilkan oleh pompa jantung untuk menggerakkan darah ke seluruh tubuh. Cara pengukuran tekanan darah dengan menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) tentang pengukuran tekanan darah. Hasil ukur tekanan darah dapat dikategorikan menjadi 4 yaitu kategori yaitu hipertensi ringan dengan nilai sistol 140-159 mmHg dan nilai diastole 90-99 mmHg, hipertensi sedang dengan nilai sistol 160-179 mmHg dan nilai diastole 100-109 mmHg, dan hipertensi berat dengan nilai sistol 180-209 mmHg dan nilai diastole 110-119 mmHg. Alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah tensimeter, stetoskop dan alat pendokumentasian. Skala ukur Nominal.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah model atau metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian. Desain penelitian ditetapkan berdasarkan tujuan dan hipotesis penelitian. (Iii et al., 2017)

Adapun desain penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimen (*pre-experiments design*) dengan metode *one group pretest-posttest* yaitu penelitian yang digunakan *pre test* dan *post test* dimana perlakuan dilakukan sebanyak 2 kali, sebelum dan sesudah *experiment*. Perlakuan yang dilakukan sebelum *experiment* (T_1) disebut *Pretest* dan perlakuan sesudah *experiment* (T_2) disebut *Post Test*. Perbedaan T_1 dan T_2 atau sebelum dan sesudah perlakuan yang diasumsikan sebagai efek dari proses *experiment*. Uji statistik yang digunakan untuk analisa ini adalah *uji paired t test* jika data berdistribusi normal, namun jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji non parametrik *Wilcoxon*. (H.Rifa'i Abubakar, 2021)

Bentuk rancangan ini sebagai berikut:

Bagan 3.1 Rancangan Penelitian

Pre test	Perlakuan (Penyuluhan Kesehatan)	Post test
T_1	X	T_2

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan februari 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Caile.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah objek dari keseluruhan penelitian, atau subjek yang akan diteliti (Abdussamad, 2021). Populasi pada penelitian ini merupakan pasien hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024 yaitu berjumlah 1.714 orang.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah subjek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel adalah objek yang diteliti dari keseluruhan objek yang dianggap mewakili seluruh populasi. (Abdussamad, 2021). Besar sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini menggunakan rumus sampel minimum Sofiyudin Dahlan :

$$n = \left[\frac{Z_{\alpha} Z_{\beta} S}{X_1 - X_2} \right]^2$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

Z_{α} = Defiat baku alfa (*judgement*) = 1,64

Z_{β} = Defiat baku alfa (*judgement*) = 1,28

S = Simpangan baku dari selisih rerata (Kepustakaan) = 5,08

$X_1 - X_2$ = Selisih minimal Rerata yang dianggap bermakna (*judgement*) = 2

Perhitungan :

$$n = \left[\left[\right] \right]^2$$

$$n = \left[\left[\right] \right]^2$$

$$n = \left[\left[\right] \right]^2$$

$$n = (5,476)^2$$

$$n = 30$$

Berdasarkan hasil perhitungan sample diatas didapatkan besarnya sampel minimal yang dibutuhkan adalah 30 sampel.

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

a. Kriteria inklusi

- 1) Klien hipertensi dengan kategori hipertensi ringan, sedang dan berat di Wilayah Kerja Puskesmas Caile
- 2) Klien rentang usia 60 tahun ke atas dengan tinggal bersama anggota keluarga lainnya
- 3) Bersedia menjadi responden dan kooperatif
- 4) Klien yang tidak mempunyai gangguan pendengaran

b. Kriteria eksklusi

- 1) Klien yang memiliki komplikasi penyakit yang lain seperti stroke, jantung coroner, gagal jantung, demensia, retinopati hipertensi,
- 2) Klien sedang sakit
- 3) Klien yang mengalami gangguan mental
- 4) Klien yang mengalami keterbatasan gerak

4. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik seleksi sampel yang berasal dari populasi yang ada sehingga sampel yang ditentukan dapat mewakili populasi yang ada (Abdussamad, 2021). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling dimana pengambilan sampel secara acak yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi mencukupi sampel yang ditargetkan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian data merupakan langkah yang paling strategi dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan dan instrument penelitian data maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. (Abdussamad, 2021)

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa pengukuran tekanan darah dengan kriteria: Normal jika tekanan darah 120/80 mmHg, Prahipertensi jika tekanan darah > 120/80 mmHg - 139/89 mmHg dan Hipertensi jika > 140/90 mmHg.

E. Tehnik Pengumpulan Data

Sebelum dianalisis, data diolah terlebih dahulu. Langkah-langkah pengolahan data : (Dr. sulaiman, 2020)

1. *Editing*

Dalam tahap ini dilakukan pemeriksaan antara kesesuaian dan kelengkapan pengisian. Pada editing dilakukan penggantian atau

penafsiran jawaban responden. Tujuan *editing* untuk evaluasi data untuk mengurangi kesalahan dan sebagai usaha kearah klasifikasi seperti :

- a. Mengecek kebenaran pengetikan ditinjau dari kebenaran huruf setiap kata.
- b. Mengecek kebenaran pengetikan ditinjau dari kebenaran penomoran bab, sub bab, sub sub bab dan seterusnya.
- c. Mengecek kebenaran pengetikan ditinjau dari kesinambungan antar alinea.
- d. Mengecek kebenaran pengetikan ditinjau dari kebenaran konsistensi antar kalimat, antar konsep dan antara bab.
- e. Mengecek kebenaran dan kelengkapan pengisian lembar kuesioner oleh responden.

2. *Skoring*

Dilakukan setelah penyuntingan berupa pemberian nilai sesuai jawaban responden untuk memudahkan pengolahan data. Dari hasil pengolahan data diinterpretasikan dengan menggunakan skala data kuantitatif

3. *Coding*

Memberikan kode jawaban secara angka/kode tertentu sehingga lebih mudah dan sederhana. *Coding* bertujuan untuk mengidentifikasi data kualitatif membedakan aneka karakter tahapan pemberian kode pada jawaban responden yang terdiri dari :

- a. Memberikan kode identitas responden untuk menjaga kerahasiaan identitas responden dalam mempermudah proses penelusuran biodata

dalam penyimpanan arsip data atau rekam medik.

- b. Menetapkan kode untuk *scoring* jawaban dari responden atau observasi yang dilakukan.
- c. Mengidentifikasi jawaban responden menurut macamnya dengan memberi kode pada setiap jawaban.

4. *Tabulating*

Data disusun dalam bentuk tabel kemudian dianalisis, yaitu proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Peneliti menggunakan *software* komputer untuk melakukan tabulasi data.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian yang digunakan adalah observasi terstruktur terhadap penurunan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi benson. Langkah-langkah pengumpulan data yang dilakukan sebagai berikut :

1. Mengurus perizinan antara institusi dengan Puskesmas Caile untuk melakukan penelitian.
2. Menjelaskan maksud, tujuan dan waktu Karya Tulis Ilmiah kepada kepala Puskesmas Caile di tempat pengambilan data.
3. Mencari subyek sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.
4. Pada hari pertama menjelaskan tentang prosedur yang akan dilaksanakan (Informed).

5. Meminta subyek menandatangani lembar persetujuan (Consent) sebagai bukti persetujuan.
6. Melakukan pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi Benson pada pagi hari maupun siang hari.
7. Melakukan terapi relaksasi Benson selama 15 menit pada pagi hari maupun siang hari selama 3 hari berturut-turut.
8. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson pada pagi maupun siang hari ditunggu 5-10 menit untuk mengevaluasi perubahan tekanan darah yang dilakukan selama 3 hari.

G. Analisa Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap setiap variabel hasil penelitian. Analisis mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dari setiap variabel. (Sahir, 2022)

Pada tahap ini, peneliti menjelaskan karakteristik setiap data yang berkaitan dengan variabel penelitian, antara lain variabel pemberian pemberian terapi Relaksasi Benson dan variabel Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga saling berhubungan atau berkorelasi. Data yang diperoleh kemudian diolah, dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel. Analisis bivariate

digunakan untuk melihat adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini. (Sahir, 2022)

Analisa ini digunakan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia. Uji statistik yang digunakan untuk analisa ini adalah *uji paired t test* jika data berdistribusi normal, namun jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji non parametrik *Wilcoxon*.

H. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah prinsip etika yang berlaku pada setiap kegiatan penelitian yang melibatkan peneliti, pihak yang diteliti (subyek penelitian) dan masyarakat (penerima dampak langsung dan tidak langsung). (Pakpahan, 2021)

Etika penelitian yang saat ini diterapkan pada berbagai jenis penelitian pada dasarnya menggunakan pendekatan deontologi (deontology approach). Dalam pendekatan ini, prinsip etika diterapkan selama proses penelitian serta menghasilkan kerangka kerja umum dan universal sebagai pedoman pelaksanaan penelitian. Melalui pendekatan ini peneliti mendapatkan petunjuk tentang dalam membuat perencanaan riset yang terhindar dari kejadian yang secara potensial merugikan partisipan, dengan menerapkan strategi yang tepat. Berdasarkan pendekatan deontologi, terdapat empat prinsip dalam penelitian kesehatan yaitu:

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Salah satu cara untuk menghormati harkat dan martabat dari subjek

penelitian adalah dengan cara mempersiapkan formulir persetujuan subjek (*inform consent*). Supaya jelas dan tidak ada yang dirugikan sehingga peneliti dan subjek penelitian dapat bekerja sama dengan baik. *inform consent* sendiri mencakup :

- a. Penjelasan manfaat penelitian
 - b. Penjelasan kemungkinan resiko dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan
 - c. Penjelasan manfaat yang diperoleh
 - d. Persetujuan untuk menjawab setiap pertanyaan
 - e. Jaminan atas kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan
2. Menghormati Privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*)
- Setiap individu memiliki hak atas privasi dan kebebasan dalam memberikan informasi. Oleh karena itu peneliti tidak boleh menampilkan informasi identitas subjek penelitian.
3. Keadilan dan inklusivitas / keterbukaan (*respect for justice and inclusiveness*)
- Untuk memenuhi prinsip adil dan terbuka, peneliti harus menjelaskan prosedur penelitian. Sehingga menjamin bahwa semua subjek subjek memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama.
4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Penelitian yang dilakukan seharusnya memiliki manfaat untuk masyarakat maupun untuk subjek penelitian. Sehingga peneliti hendaknya meminimalisasi dampak yang akan terjadi, dengan cara:

- a. Memenuhi kaidah keilmuan dan dilakukan menurut hati nurani, jujur, moral dan bertanggung jawab.
- b. Berupaya untuk mewujudkan ilmu pengetahuan dan kesejahteraan serta berusaha menghindari segala sesuatu yang dapat menimbulkan bahaya atau kerugian.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada 30 responden yaitu lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Caile. Adapun karakteristik responden terdiri dari usia, pendidikan, pekerjaan dan jenis kelamin.

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Karakteristik Responden	
	Frekuensi	(%)
Usia		
60-69 Tahun	25	83.3
70-79 Tahun	5	16.7
Pendidikan		
SD	11	36.6
SMP	15	50.0
SMA	14	13.4
Pekerjaan		
IRT	24	80.0
Pensiunan	6	20.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	1	4.4
Perempuan	29	96.6

Berdasarkan tabel 5.1 di atas, distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 30 responden menunjukkan bahwa responden yang berusia 60-69 tahun sebanyak 25 orang (83.3%) dan responden yang berusia 70-79 tahun sebanyak 5 orang (16.7%). Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir dari 30 responden menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan terakhir

SD sebanyak 11 orang (36.6%), responden dengan pendidikan terakhir SMP sebanyak 15 orang (50.0%) dan responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 4 orang (13.4%). Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dari 30 responden menunjukkan bahwa responden dengan pekerjaan IRT sebanyak 24 orang (80.0%) dan responden dengan pensiunan sebanyak 6 orang (20.0%). Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 30 responden menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 1 orang (4.4%) dan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (96.6%).

2. Analisa Univariat

Analisa Univariat yang dibuat berdasarkan tingkat hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson terdiri dari responden yang berjumlah 30 orang. Analisa ini dilakukan terhadap terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson.

a. Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 5.2
Tingkat Hipertensi Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tekanan Darah	frekuensi	Persentasi
Hipertensi Ringan	14	46.7 %
Hipertensi Sedang	11	36.7 %
Hipertensi Berat	5	16.7 %

Total	30	100 %
-------	----	-------

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil yaitu hipertensi ringan pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 14 orang (46.7 %), hipertensi sedang pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 11 orang (36.7 %) dan hipertensi berat pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 5 orang (16.7 %)

- b. Tekanan Darah Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 5.3
Tingkat Hipertensi Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Normal	11	36.7 %
Hipertensi Ringan	12	40.0 %
Hipertensi Sedang	5	16.7 %
Hipertensi Berat	2	6.7 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil yaitu tekanan darah normal setelah diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 11 orang (36.7 %), hipertensi ringan pada lansia sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 12 orang (40.0 %), hipertensi sedang pada lansia sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 5 orang (16.7 %) dan hipertensi berat pada lansia sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 2 orang (6.7 %)

- c. Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tabel 5.4
Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Tekanan Darah	Rata Rata	SD	p	
Sebelum	1.70	0.750	30	0.000
Sesudah	0.93	0.901	30	0.000

Tabel 5.4 menjelaskan bahwa responden sebanyak 30 lansia, rata rata tekanan darah pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson sebesar 1.70 dengan *standar deviasi* sebesar 0.750 sedangkan rata rata tekanan darah pada lansia sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebesar 0.93 dengan *standar deviasi* sebesar 0.901. Hasil uji sebelum dan sesudah intervensi diberikan terapi relaksasi benson menunjukkan < 0.05 , artinya data tidak berdistribusi normal sehingga uji statistik yang digunakan uji *wilcoxon*.

3. Analisa Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk melihat Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024

Tabel 5.5
 Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah
 Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun
 2024

Tekanan Darah	
Tekanan darah sebelum diberikan teknik relaksasi benson	0.000
Tekanan darah sesudah diberikan teknik relaksasi benson	

Berdasarkan table 5.5 Berdasarkan uji didapatkan 0.000 sehingga dapat disimpulkan ada Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024

B. Pembahasan

1. Tekanan darah sebelum pemberian Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi Pada Lansia

Hasil penelitian yg telah di lakukan diketahui bahwa tekanan darah sebelum pemberian terapi relaksasi benson pada lansia sebagian besar kategori hipertensi ringan dengan dengan nilai sistol 140-159 mmHg dan nilai diastole 90-99 mmHg. Sebelum diberikan terapi relaksasi benson, sebagian besar lansia tidak mengetahui dan tidak pernah melakukan terapi relaksasi benson dan sebagian lainnya pernah melakukan relaksasi benson namun tidak rutin melakukannya.

Sebelum pemberian perlakuan terapi relaksasi benson pada penderita hipertensi pada lansia, terlebih dahulu peneliti melakukan komunikasi untuk menumbuhkan hubungan saling percaya antara responden dengan peneliti. Setelah itu peneliti melakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter.

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapatkan resiko hipertensi, pada lanjut usia tekanan darah akan naik secara bertahap. Elastisitas jantung pada orang berusia 70 tahun menurun sekitar 50% dibanding orang berusia 20 tahun, maka dari itu tekanan darah wanita dan pria tua itu relatif tinggi. (Deri & Pasaribu, 2022)

Peningkatan resiko hipertensi yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar menjelaskan tentang hipertensi systole terisolasi dan

dihubungkan dengan peripheral vascular resistance (hambatan aliran darah dalam pembuluh darah perifer) dalam arteri. Hal ini sama dengan teori yang diungkapkan Marvyn (2019) dalam (Nurjanah et al., 2022) bahwa tekanan darah systole cenderung naik pada usia lanjut karena disebabkan oleh keadaan yang disebut pergeseran arteri atau dalam istilah medis adalah arteriosclerosis.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wartolah et al., 2022) tentang Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi, bahwa bahwa terdapat penurunan tekanan darah secara signifikan pada lansia hipertensi sebesar 5 sampai dengan 7 mmhg setelah melakukan relaksasi benson selama 3 bulan. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Surani et al., 2023) tentang The Effect of the Benson Relaxation Technique on Insomnia Levels in the Elderly, berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa Intervensi yang digunakan adalah teknik relaksasi benson menunjukkan adanya perbedaan signifikan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi

Menurut analisa peneliti, semakin bertambahnya umur seseorang maka akan semakin tinggi mendapatkan resiko hipertensi, dimana yang paling cenderung mengalami hipertensi berumur 60 tahun ke atas, pada keadaan ini lansia mulai mengalami penurunan fungsi jaringan untuk mempertahankan fungsi normalnya.

Peneliti juga memberikan wawasan yang lebih baik tentang kondisi tekanan darah awal pada pasien hipertensi lansia sebelum intervensi Terapi Relaksasi Benson. Dengan mendapatkan data baseline yang akurat, peneliti dapat lebih baik mengevaluasi dampak terapi relaksasi dan berkontribusi pada pengembangan strategi manajemen hipertensi yang lebih efektif dan personal bagi populasi lansia. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi lansia melalui intervensi non-farmakologis yang efektif.

2. Tekanan darah sesudah pemberian Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi Pada Lansia

Setelah diberikan terapi relaksasi benson dengan durasi 15 menit selama 3 hari berturut turut, maka dilakukan pengecakan tekanan darah. Hasil penelitian yg telah di lakukan diketahui bahwa tekanan darah sesudah pemberian terapi relaksasi benson pada lansia sebagian besar kategori hipertensi ringan dengan dengan nilai sistol 140-159 mmHg dan nilai diastole 90-99 mmHg. Sesudah diberikan terapi relaksasi benson, sebagian besar lansia mampu melakukan terapi relaksasi benson secara rutin dan mandiri.

Proses pernafasan pada relaksasi benson merupakan proses masuknya O₂ melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan dip roses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya dip roses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O₂. Apabila O₂ dalam

tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan relaks secara umum pada manusia.(Febriyanti et al., 2021)

Meditasi dan relaksasi menyebabkan akan terjadi penurunan konsumsi oksigen, output CO₂, ventilasi selular, frekuensi napas, dan kadar laktat sebagai indikasi dalam penurunan tingkat stres, selain itu ditemukan bahwa PO₂ atau konsentrasi oksigen di dalam darah tetap konstan, bahkan meningkat sedikit. (Atmojo et al., 2019)

Penelitian ini sejalan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati, 2022) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahu. Ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistole yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson dimana terjadi penurunan setelah intervensi. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2023) bahwa Terapi Relaksasi Benson telah menunjukkan dampak terhadap tingkat tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara.

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah. Responden yang mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan serius dan kooperatif dalam mengikuti terapi

relaksasi benson, dan mengatur pola hidup yang sehat yaitu mengurangi asupan garam pada makanan.

Menurut peneliti keberhasilan penurunan tekanan darah pada penelitian ini banyak dipengaruhi oleh kepatuhan, kondisi kondisi pemicu terjadinya peningkatan tekanan darah tersebut dapat dikendalikan oleh individu sendiri. ketepatan baik secara kuantitas maupun kualitas dalam melakukan relaksasi Benson selain kepatuhan dalam terapi farmakologis. Selain itu dukungan dari peneliti yang secara langsung melakukan pendampingan kepada keluarga dan lansia dalam melakukan terapi non farmakologis relaksasi Benson.

3. Tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik wilcoxon didapatkan 0.000 sehingga dapat disimpulkan ada Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024.

Ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistole yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson dimana terjadi penurunan setelah intervensi. Sebelum diberikan terapi relaksasi benson, esponden diberikan edukasi dan dibimbing melakukan terapi relaksasi benson dengan durasi 15 menit selama 3 hari berturut turut. Setelah melakukan terapi, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali.

Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang pada akhirnya dapat sedikit melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah yang kemudian dapat meningkatkan transportasi oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Hal ini menghasilkan stabilisasi tekanan darah secara bertahap, serta menghasilkan tekanan darah yang ada pada batas normal. (Wartolah et al., 2022)

Relaksasi benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormonhormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya terjadi penurunan tekanan darah. (Nurleny, 2022)

Cara kerja teknik relaksasi Benson adalah ketika fokus pada kata atau kalimat tertentu sembari mengambil nafas dalam. Menarik nafas panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada saat menghembuskan nafas akan mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat mengambil nafas akan mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen. Ketika menarik napas dalam-dalam, otot-otot di dinding perut akan menekan tulang rusuk bagian

bawah ke arah belakang dan mendorong sekat diafragma ke atas sehingga dapat menyebabkan tekanan intra-abdomen yang tinggi, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior maupun aorta abdominalis sehingga menyebabkan aliran darah (vaskularisasi) ke seluruh tubuh meningkat terutama pada organ vital seperti otak, yang kemudian O₂ akan terpenuhi di dalam otak serta menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks. (Khoirunnisa & Yulian, 2023)

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Febriyanti et al., 2021) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi, Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan nilai p-value 0,00. Penelitian ini didukung oleh (Sutanti et al., 2019) tentang The Influence Of Benson Relaxation Technique In Decreasing The Blood Pressure Of Hypertension Patients At Integrated Coaching, bahwa ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah (sistolik maupun diastolik) pada penderita hipertensi di posbindu Wanda Aldella.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebelum dan setelah dilakukan terapi terdapat perbedaan, sebelum diberikan terapi benson responden menyatakan susah tidur, tidak nafsu makan, namun setelah diberikan terapi benson responden menyatakan bahwa dirinya merasa tenang, rileks, tidur yang baik.

Menurut asumsi peneliti, Adanya perasaan rileks dari responden akan membantu pelepasan hormon endorphin dan otot-otot mengalami vasodilatasipada pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar dan mampu memperbaiki sirkulasi darah. Sehingga akan menurunkan tekanan darah. maka dapat penulis simpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson dapat membantu mengurangi tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi. Sehingga pasien dapat melanjutkan pelaksanaan terapi relaksasi Benson secara mandiri untuk membantu mengontrol tekanan darahnya.

Peneliti menunjukan sebelum dan setelah dilakukan terapi terdapat perbedaan, sebelum diberikan terapi benson responden menyatakan susah tidur, tidak nafsu makan, namun setelah diberikan terapi benson responden menyatakan bahwa dirinya merasa tenang, rileks, tidur yang baik. Adanya perasaan rileks dari responden akan membantu pelepasan hormon endorphin dan otot-otot mengalami vasodilatasipada pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar dan mampu memperbaiki sirkulasi darah. Sehingga akan menurunkan tekanan darah.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Sulitnya mengontrol faktor lain yang mempengaruhi seperti pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi obat antihipertensi yang juga mempengaruhi tekanan darah.

2. Tingkat kepatuhan lansia dalam mengikuti sesi terapi relaksasi mungkin bervariasi, yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.
3. Sebagian besar lansia berpegang pada sistem nilai dan kebudayaan setempat sehingga pengetahuan dan informasi-informasi didapat belum dapat sepenuhnya membuka pikiran tentang terapi relaksasi benson

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024 dan setelah dilakukan serangkaian analisis serta pembahasan, maka diperoleh kesimpulan:

1. Hasil Penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa Tekanan darah sebelum pemberian Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi Pada Lansia yaitu hipertensi ringan sebanyak 14 orang (46.7 %), hipertensi sedang sebanyak 11 orang (36.7 %) dan hipertensi berat sebanyak 5 orang (16.7 %)
2. Hasil Penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa Tekanan darah sesudah pemberian Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi Pada Lansia yaitu hipertensi ringan sebanyak 15 orang (40.0 %), hipertensi sedang sebanyak 15 orang (16.7 %) dan hipertensi berat sebanyak 5 orang (6.7 %).
3. Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik wilcoxon didapatkan 0.000 sehingga dapat disimpulkan ada Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pemahaman mengenai pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia.

2. Bagi Penderita

Sebagai bahan intervensi terapi komplementer pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

3. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan referensi dan informasi tentang pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia sehingga dapat meningkatkan mutu pembelajaran dan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran dan pengaplikasian ilmu pengetahuan dibidang keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik dan dapat menjadi tambahan rujukan bagi peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Kuantitatif Penelitian* (Issue 1).
- Andriani, N. (2019). Pengaruh Terapi Menggenggam Bola Karet Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Pada Lansia Dengan Stroke Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Ibrahim Adji Kota Bandung Tahun 20. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/Bik.V14i1.12226>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.37341/Interest.V8i1.117>
- Damanik, S. M., & Hasian. (2019). Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. *Universitas Kristen Indonesia*, 26–127.
- Deri, S., & Pasaribu, M. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi. V.*
- Dika Lukitaningtyas, Eko Agus. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan Volume 2, Nomor 2, April 2023 Available Online At: Http://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Pipk*, 2(April), 100–117.
- Dinkes. (2021). Profil Kesehatan 2021 Provinsi Sulawesi Selatan. *Sik*, 1–333.
- Dr. Sulaiman, S. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian Panduan Bagi Peneliti*

Pemula (Issue 1).

Fatma Ekasari, M. (2021). H I P E R T E N S I: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya. *Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya*.

Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 51–57. <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>

H.Rifa'i Abubakar, M. . (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*. [https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/Pengantar Metodologi Penelitian.pdf](https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/Pengantar%20Metodologi%20Penelitian.pdf)

Hidayati, V. Y. A. A. S. D. M. A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanandarah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Pantisosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincinkabupaten Padang Pariaman Tahun 2022. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4(1), 89–98.

Hidayatus. (2020). *Modul Games Snakes Ladder Untuk Meningkatkan Kognitif Lansia*. Departemen Keperawatan Gerontik Sekolah Tinggi Ilmu.

Iii, P. D., Ekonomi, F., & Bisnis, D. A. N. (2017). *Modul Praktikum Metodologi Penelitian*. 1–68.

Khoirunnisa, R., & Yulian, V. (2023). Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Gejala Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Asuhan Keperawatan Keluarga: Case Report. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (Semnaskep)*, 5(2), 45–50.

- Liyanovitasari, Umi Setyoningrum, & Wulansari Wulansari. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Kecemasan Lansia Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 35–46. <https://doi.org/10.55606/jpikes.V3i3.2775>
- Margiyati Margiyati, & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37–46. <https://doi.org/10.55606/sisthana.V8i1.227>
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Biologi*, November, 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Noraisa Hida, J., Mifbakhuddin, M., & Nurullita, U. (2022). Pemanfaatan Media Cetak Dan Digital Dalam Edukasi Pencegahan Hipertensi Di Masa Pandemi. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.26714/jipmi.V1i1.15>
- Nurjanah, L., Eryani, S., & Siregar, Y. A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas. *Injection: Nursing Journal*, 5(3), 248–253.
- Nurleny. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *14*, 495–502.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*

Edisi.5. Salemba Medika.

- Pakpahan. (2021). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: Egc.*
- Rachman, Z., Sejati, S. P. W., Suyanto, E., & Retnaningtyas, E. (2022). Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Terapi Relaksasi Benson Di Griya Kasih Siloam Hospital Malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (Jiki)*, 7(2), 97.
<https://doi.org/10.31290/jiki.v7i2.2853>
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Ri*, 53(9), 1689–1699.
- Sahir, S. H. (2022). *Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository Uma Pada Tanggal 27 Januari 2022.*
- Samsugito, I. (2021). *Modul Relaksasi Benson* (Pp. 1–10).
[https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/29345/Modul Relaksasi Benson 2021.Docx?Sequence=1&Isallowed=Y](https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/29345/Modul%20Relaksasi%20Benson%202021.docx?sequence=1&isallowed=Y)
- Sari, M., Hasanah, U., & Ludiana. (2021). Penerapan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, Vol. I, 540–548.
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The Effect Of The Benson Relaxation Technique On Insomnia Levels In The Elderly. *Formosa Journal Of Science And Technology*, 2(1), 245–256.
<https://doi.org/10.55927/fjst.v2i1.2787>
- Sutanti, T., Jaenudin, & H, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson

- Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posbindu Penyakit Tidak Menular Desa Linggajati Kabupaten Kuningan. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 6(1), 51–56.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/Jas.V3i1.1069>
- Utami, A. G., Kurniawan, W. E., & Wirakhmi, I. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 743–752. <https://doi.org/10.37287/Jppp.V6i2.2154>
- Wartanah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jkep*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/Jkep.V7i2.940>
- Who. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int>
- Zainuddin, R., Ahmad, E. H., Syahrini, S., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 255–261. <https://doi.org/10.35816/Jiskh.V11i1.745>

Lampiran 1 Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Nurhalisa

Nim : A.20.12.053

Adalah mahasiswa jurusan keperawatan STIKES Panrita Husada Bulukumba yang akan melaksanakan penelitian dengan judul **“Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024”**. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi pada Lansia.

Sehubungan dengan hal tersebut, dan kerendahan hati saya memohon kesediaan ini Bapak/Ibu untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Semua data maupun informasi yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika bersedia untuk menjadi partisipan, mohon untuk menandatangani pernyataan kesediaan menjadi partisipan. Atas perhatian dan kesediaannya, diucapkan terima kasih.

Bulukumba, 2024

Peneliti,

Siti Nurhalisa

Lampiran 2 Informed Consent

INFORMED CONSENT
(SURAT PERNYATAAN)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Alamat :

Dengan ini bersedia dan tidak keberatan menjadi responden didalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa STIKES Panrita Husada Bulukumba. Atas nama Siti Nurhalisa, dengan judul **“Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024”**

Demikian pernyataan ini saya buat sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bulukumba, 2024

Responden

()

Lampiran 3 Surat Perizinan

 **YAYASAN PANRITA HUSADA BULUKUMBA**
STIKES PANRITA HUSADA BULUKUMBA
AKREDITASI B LAM PT Kes 

Jln Pendidikan Dena Tawaring Awi, Gantarang Kab. Bulukumba Telp. (0411) 84744, Email: stikespanritahusada@yashiba.com

Bulukumba, 17 April 2024

Nomor : 131/STIKES-PH/Prodi-S1 Kep/03/IV/2024
Lampiran : 1 (satu) exemplar
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada
Yth, Kepala Dinas Penanaman Modal dan
pelayanan Terpadu satu Pintu
Cq. Bidang Penyelenggaraan Pelayanan
Perizinan Sul - Sel
Di -
Makassar

Dengan Hormat

Dalam rangka penyusunan Skripsi pada program Studi S1 Keperawatan, Tahun akademik 2023/2024, maka dengan ini kami memohon kepada bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa dalam melakukan penelitian, mahasiswa yang dimaksud yaitu :

Nama : Siti Nurhalisa
Nim : A2012053
Prodi : S1 Keperawatan
Alamat : BTN 2 Blok 6
Nomor Hp : 085 824 710 270
Judul : Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi pada lansia di Puskesmas Caille Kabupaten Bulukumba

Waktu Penelitian : 17 April 2024 – 17 Juni 2024

Demikian penyampaian kami atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih

Mengetahui,
An. Ketua Stikes
Keperawatan


Dr. Harsono, S.Kep. Ners., M.Keperawatan
NIP : 19840330 201001 2 023

Tembusan Kepada
1. Arsip



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231

Nomor : **8822/S.01/PTSP/2024** Kepada Yth.
Lampiran : - Bupati Bulukumba
Perihal : **Izin penelitian**

di-
Tempat

Berdasarkan surat Ketua STIKES Panrita Husada Bulukumba Nomor : 131/STIKES-PH/PRODI-S1
KEP/03/IV/2024 tanggal 17 April 2024 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : **SITI NURHALISA**
Nomor Pokok : **A2012053**
Program Studi : **Keperawatan**
Pekerjaan/Lembaga : **Mahasiswa (S1)**
Alamat : **Jl. Pend. Desa Taccorong Kec. Gantarang, Bulukumba**

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI,
dengan judul :

**" EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PASIEH HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CAILE TAHUN 2024 "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **18 April s/d 20 Mei 2024**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud
dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 18 April 2024

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN**



ASRUL SANI, S.H., M.Si.
Pangkat : **PEMBINA TINGKAT I**
Nip : **19750321 200312 1 008**

Tembusan Yth
1. Ketua STIKES Panrita Husada Bulukumba;
2. Peringgal.

Lampiran 4 Etik Penelitian



Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

Surat Layak Etik Research Ethics Approval



No:001836/KEP Stikes Panrita Husada Bulukumba/2024

Peneliti Utama Principal Investigator	: Sri Utshala
Peneliti Anggota Member Investigator	: -
Nama Lembaga Name of The Institution	: STIKES Panrita Husada Bulukumba
Judul Title	: Efektivitas terapi relaksasi tension terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cade tahun 2024 <i>The effectiveness of Tension relaxation therapy in reducing blood pressure in elderly hypertensive patients in the working area of the Cade Community Health Center in 2024</i>

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidelines part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide and progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasan, termasuk modifikasi implikasi etik (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDs) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut, kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu dibenarkan, ketidakmampuan untuk perubalan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

Masa berlaku:
09 July 2024 - 09 July 2025

09 July 2024
Chair Person

FATIMAH

Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN BULUKUMBA**
DINAS KESEHATAN
BLUD UPT PUSKESMAS CAILE
Jl. Jend. Ahmad Yani, Kode Pos. 92511 Telp. (0412) 84677 email: puskesmascaile@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 271 /PKM-C/VI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj. Megawati S, SKM M.Kes
NIP : 19780323 200312 2 012
Pangkat/Golongan : Penata/III c
Jabatan : Kepala BLUD UPT Puskesmas Caile

Dengan ini menerangkan bahwa :

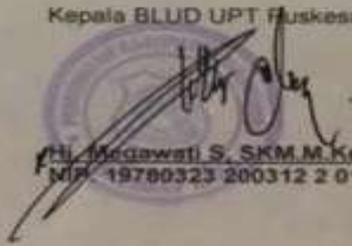
Nama : Siti Nurhalisa
Nim : A2012053
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Caile Tahun 2024.

Benar yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian di Wilayah Kerja BLUD UPT Puskesmas Caile Kecamatan Ujung Bulu Kabupaten Bulukumba pada tanggal 24 Mei sampai 26 Mei 2024. Selama penelitian tersebut yang bersangkutan menunjukkan sikap baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Caile
Pada Tanggal : 5 Juli 2024

Kepala BLUD UPT Puskesmas Caile


Hj. Megawati S, SKM M.Kes
NIP. 19780323 200312 2 012

Lampiran 6 Lampiran Output SPSS

Case Processing Summary

		Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
HASIL	TD SEBELUM	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
	TD SESUDAH	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Descriptives

KELAS		Statistic	Std. Error		
HASIL	TD SEBELUM	Mean	1.70	.137	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.42	
			Upper Bound	1.98	
		5% Trimmed Mean		1.67	
		Median		2.00	
		Variance		.562	
		Std. Deviation		.750	
		Minimum		1	
		Maximum		3	
		Range		2	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		.568	.427
		Kurtosis		-.957	.833
		TD SESUDAH	TD SESUDAH	Mean	.93
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			.59	
	Upper Bound			1.27	
5% Trimmed Mean				.87	
Median				1.00	
Variance				.823	
Std. Deviation				.907	
Minimum				0	
Maximum				3	
Range				3	
Interquartile Range				1	
Skewness				.731	.427
Kurtosis				-.124	.833

Tests of Normality

	KELAS	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	TD SEBELUM	.291	30	.000	.774	30	.000
	TD SESUDAH	.237	30	.000	.834	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Statistics

		TDSEBELUM	TDSESUDAH
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		1.70	.93
Median		2.00	1.00
Minimum		1	0
Maximum		3	3

TDSEBELUM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	HIPERTENSI RINGAN	14	46.7	46.7	46.7
	HIPERTENSI SEDANG	11	36.7	36.7	83.3
	HIPERTENSI BERAT	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

TDSESUDAH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NORMAL	11	36.7	36.7	36.7
	HIPERTENSI RINGAN	12	40.0	40.0	76.7
	HIPERTENSI SEDANG	5	16.7	16.7	93.3
	HIERTENSI BERAT	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TDSESUDAH - TDSEBELUM	Negative Ranks	22 ^a	11.50	253.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	8 ^c		
	Total	30		

- a. TDSESUDAH < TDSEBELUM
- b. TDSESUDAH > TDSEBELUM
- c. TDSESUDAH = TDSEBELUM

Test Statistics^a

TDSESUDAH - TDSEBELUM	
Z	-4.600 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin

SITI NURHALISA			
ORIGINALITY REPORT			
25%	21%	10%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper		2%
2	repo.stikmuhptk.ac.id Internet Source		2%
3	www.scribd.com Internet Source		2%
4	repo.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source		1%
5	jnc.stikesmaharani.ac.id Internet Source		1%
6	repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id Internet Source		1%
7	jurnal.stikesbhaktihusada.ac.id Internet Source		1%
8	e-journal.lppmdianhusada.ac.id Internet Source		1%
9	www.jurnal.umsb.ac.id Internet Source		1%

10	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	1 %
11	Wartona Wartona, Eska Riyanti, Nelly Yades, Santa Manurung, Nurhalimah Nurhalimah. "Relaksasi "Benson" Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi", JKEP, 2022 Publication	1 %
12	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	<1 %
13	jurnal.syedzasaintika.ac.id Internet Source	<1 %
14	klinika.farmasi.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
15	Submitted to fptijateng Student Paper	<1 %
16	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
17	www.videocon.com Internet Source	<1 %
18	Submitted to Poltekkes Kemenkes Riau Student Paper	<1 %
19	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	<1 %
	repository.ummat.ac.id	

20	Internet Source	<1 %
21	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1 %
22	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
23	adoc.pub Internet Source	<1 %
24	online-journal.unja.ac.id Internet Source	<1 %
25	Submitted to fkunisba Student Paper	<1 %
26	perpustakaan.akuntansipoliban.ac.id Internet Source	<1 %
27	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
28	Mufatihatul Aziza Nisa, Hafiz Akmal Hidayatullah, Adelia Agsya Safitri, Amalia Widiwasa Munggaran, Fariha Puteri Amallia. ""PEKAN HIPERTENSI"": PEMBENTUKAN KADER ANTI HIPERTENSI GUNA MENGGALAKKAN PROGRAM PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN HIPERTENSI", SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 2022 Publication	<1 %

40	e-journal.sari-mutiara.ac.id Internet Source	<1 %
41	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
42	www.alomedika.com Internet Source	<1 %
43	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1 %
44	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
45	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
46	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
47	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
48	123dok.com Internet Source	<1 %
49	core.ac.uk Internet Source	<1 %
50	docplayer.info Internet Source	<1 %

51	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
52	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
53	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1 %
54	www.kaskus.co.id Internet Source	<1 %
55	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
56	tanyatentangkesehatan.blogspot.com Internet Source	<1 %
57	Afnijar Wahyu. "Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea", Jurnal Keperawatan Silampari, 2018 Publication	<1 %
58	Faridah Umamah, Annisa Fabiyanti. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2018 Publication	<1 %
59	Lucky Afri Senjani, Rahman, Ella Andayanie. "Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Karyawan terhadap Penerapan SMK3 di PT. Angkasa Pura I (Persero) Bandara Internasional Sultan Hasanuddin Makassar", Window of Public Health Journal, 2021	<1 %

Publication

60	Muriyati, Safruddin. "TINGKAT PENGETAHUAN PERAWAT DENGAN EFEKTIVITAS PENERAPAN MPKP DI RSUD H. A. SULTHAN DAENG RADJA KABUPATEN BULUKUMBA", Jurnal Kesehatan Panrita Husada, 2017 Publication	<1 %
61	akper-pasarrebo.e-journal.id Internet Source	<1 %
62	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
63	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	<1 %
64	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
65	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
66	publication.gunadarma.ac.id Internet Source	<1 %
67	pustaka.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
68	rizkydeje.blogspot.com Internet Source	<1 %
69	MUHAMMAD NURMAN. "EFEKTIFITAS ANTARA TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF	<1 %

DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PULAU BIRANDANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPAR TIMUR TAHUN 2017", *Jurnal Ners*, 2017

Publication

70 Maria Theodirin Agnes J Karang. "Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi", *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 2018

<1 %

Publication

71 Nawang Wulandari, Titin Andri Wihastuti, Lilik Supriati. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Ansietas dan Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Neurosa di Wilayah Kerja Puskesmas Kepanjen Kidul Kota Blitar", *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2015

<1 %

Publication

72 Roufuddin Roufuddin, Mutiatun Hoiriyah. "PERBEDAAN PERILAKU KEKERASAN SEBELUM DAN SESUDAH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN PERILAKU KEKERASAN", *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 2020

<1 %

Publication

73	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
74	docobook.com Internet Source	<1 %
75	ejournal.stikku.ac.id Internet Source	<1 %
76	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
77	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
78	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1 %
79	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	<1 %
80	repository.usahidsolo.ac.id Internet Source	<1 %
81	Submitted to unars Student Paper	<1 %
82	upgmagenta.org Internet Source	<1 %
83	vdocuments.mx Internet Source	<1 %
84	vdocuments.site Internet Source	<1 %

85	yudiyutz.wordpress.com Internet Source	<1 %
86	Maidah Awaliah, Tri Mochartini. "Efektivitas Foot Massage dan Tehnik Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RS Bhayangkara Lemdiklat Polri", Malahayati Nursing Journal, 2022 Publication	<1 %
87	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1 %
88	M. Arifki Zainaro, Dessy Hermawan, Joko Martono. "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2022 Publication	<1 %
89	Marliana Marliana, Fachrudi Hanafi. "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMAHAMAN IBU HAMIL TENTANG SITIKER P4K DI WILAYAH KERJA UPT BLUD PUSKESMAS GUNUNGSARI TAHUN 2018", Jurnal Midwifery Update (MU), 2020 Publication	<1 %
90	Rizki Putri Widyaningsih, Arifah Rakhmawati. "Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap	<1 %

Lampiran 8 Dokumentasi

