

# LAMPIRAN



Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian



UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

Kepada  
Yth. Calon responden  
Di RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten

Dengan hormat,  
Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi S1  
Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

Nama : Ninandita Khanza

NIM : 2024121016

Bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten”.

Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi saudara sebagai responden. Kerahasiaan identitas dan informasi yang saudara berikan ketika menjadi responden hanya akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Keuntungan bagi responden yaitu dapat mengungkapkan pendapat atau tanggapan sesuai dengan kondisi secara individu. Kerugian bagi responden yaitu sering tidak teliti dalam menjawab sebuah pertanyaan yang menyebabkan hasil penelitian tidak valid.

Apabila sekiranya saudara berkenan menjadi responden dalam penelitian ini maka saya mohon kesediaan saudara untuk dapat menandatangani, dan menjawab semua pertanyaan sesuai dengan petunjuk yang saya buat.

Atas perhatian dan kesediaan saudara menjadi responden, saya ucapkan terima kasih.

Klaten,.....

Peneliti,

Ninandita Khanza

Lampiran 2 Lembar Persetujuan (*Inform Consent*)



UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

---

**LEMBAR PERSETUJUAN (INFORM CONSENT)**

Inform Consent ini diperuntukkan bagi pasien untuk berpartisipasi dalam penelitian saya.

Peneliti : Ninandita Khanza  
NIM : 2024121016  
Program studi : Alih Jenjang Keperawatan Program Sarjana  
Alamat Instansi : Jl. Adisucipto 154 Solo, Jajar, Kec. Laweyan, Kota  
Surakarta, Jawa Tengah 57144

**INFORMASI PENELITIAN**

**1. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan serius yang tidak dapat disembuhkan. Penderita darah tinggi membutuhkan pengobatan seumur hidup untuk mengontrol tekanan darahnya agar tidak mengalami peningkatan yang signifikan. Relaksasi benson merupakan salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah.

**2. Tujuan**

Menganalisis Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten.

**3. Jenis Intervensi Penelitian**

Penelitian ini melibatkan saudara untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian dengan mengisi kuesioner yang berdurasi 5 menit dan pemberian terapi benson selama 15 menit.

#### **4. Pemilihan Responden**

Dalam penelitian ini pemilihan responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

#### **5. Kerugian**

Penelitian ini tidak akan merugikan saudara, hanya membutuhkan waktu 15-20 menit.

#### **6. Keuntungan**

Penelitian ini akan memberikan keuntungan bagi anda seperti dapat mengetahui Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita hipertensi.

#### **7. Kerahasiaan**

Saya menjaga kerahasiaan saudara dengan mencantumkan kode dalam semua data penelitian saat publikasi. Semua data penelitian yang telah saudara isi akan disimpan dan hanya peneliti yang memiliki akses terhadap dokumen asli penelitian.

#### **8. Pembiayaan**

Semua biaya dalam penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

#### **9. Kompensasi**

Bapak ibu akan mendapatkan bolpoin dan snack sebagai ucapan terima kasih, karena telah berpartisipasi dalam penelitian saya.

#### **10. Informasi tambahan**

Bapak ibu diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Apabila bapak ibu membutuhkan penjelasan lebih lanjut dapat menghubungi Ninandita Khansa dengan nomor handphone 085640460092.

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden



UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

---

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa telah mendapatkan penjelasan penelitian dan memahami informasi yang diberikan oleh Ninandita Khanza, Mahasiswa Program Studi Keperawatan (S1) yang berjudul “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten” serta telah mengetahui tujuan dan manfaat penelitian. Maka dengan ini saya secara sukarela bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun.

Klaten, .....

Peneliti

Responden

(Ninandita Khanza)

( )

## Lampiran 4 Instrumen Penelitian



UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

### INSTRUMEN PENELITIAN

Bapak / Ibu diharapkan :

1. Menjawab setiap pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda cheklist ( $\checkmark$ ) pada tempat yang disediakan
2. Semua pertanyaan harus di jawab
3. Setiap pertanyaan diisi dengan satu jawaban
4. Bila ada yang kurang mengerti silahkan bertanya kepada peneliti

#### A. Data Umum

- Kode (diisi oleh peneliti) :  
Inisial Responden :  
Usia :  
Jenis Kelamin : ( ) Laki - laki  
( ) Perempuan  
Pendidikan Terakhir : ( ) Tidak Sekolah  
( ) SD  
( ) SMP  
( ) SMA  
( ) Perguruan Tinggi  
Pekerjaan : ( ) Buruh  
( ) ASN  
( ) Karyawan Swasta  
( ) Ibu Rumah Tangga  
Lama menderita hipertensi : tahun  
Riwayat hipertensi : ( ) Ya  
( ) Tidak

Lampiran 5 Lembar Pengukuran Tingkat Stres

**LEMBAR PENGUKURAN TINGKAT STRES**

Penilaiannya adalah memberikan skor yaitu :

0 = tidak pernah

1 = sesuai yang dialami sampai tingkat tertentu atau kadang – kadang

2 = sering

3 = sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat.

No.	Aspek Penilaian	Nilai			
		0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil / sepele				
2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3	Kesulitan untuk bersantai				
4	Mudah merasa kesal				
5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6	Tidak sabaran				
7	Mudah tersinggung				
8	Sulit untuk beristirahat				
9	Mudah marah				
10	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				

11	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12	Berada pada keadaan tegang				
13	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan				
14	Mudah gelisah				

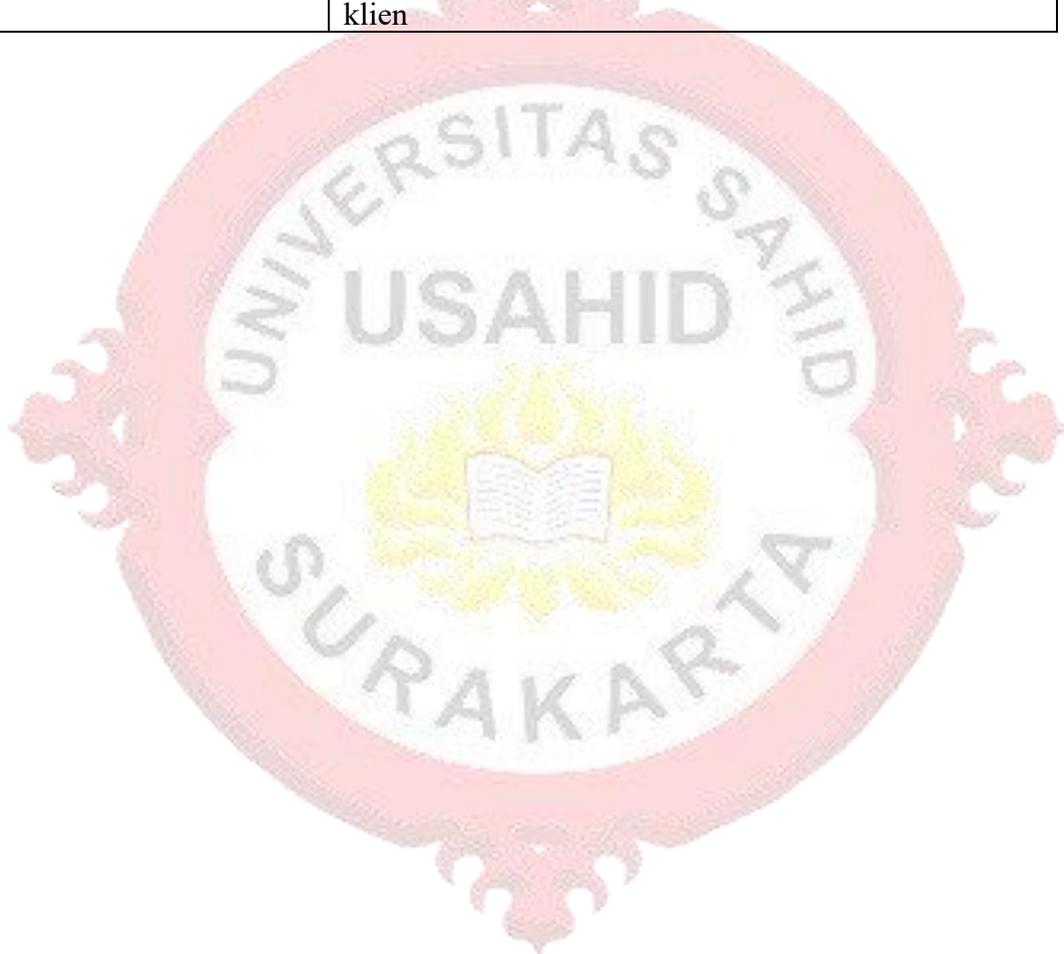


Lampiran 6 SOP Teknik Relaksasi Benson

**SOP RELAKSASI BENSON**

	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI BENSON</b>
Pengertian	Relaksasi Benson menggunakan teknik pernapasan dan menambahkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata sesuai dengan yang dianut oleh pasien. Kelebihan dari teknik relaksasi Benson tidak menimbulkan efek samping bagi pasien dan mudah untuk dilakukan.
Tujuan	Mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, meredakan sakit kepala, sakit punggung, angina, tekanan darah tinggi, masalah tidur, dan stres.
Waktu	Selama 10 – 15 menit setiap pagi dan sore hari.
Persiapan Klien dan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi tingkat nyeri klien</li> <li>2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien</li> <li>3. Berikan penjelasan tentang terapi Benson</li> <li>4. Minta klien mempersiapkan kata-kata yang diyakini</li> <li>5. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien</li> </ol>
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jam Tangan</li> <li>2. Catatan perkembangan pasien</li> <li>3. Buku kecil dan Alat tulis</li> </ol>
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur</li> </ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur postur tubuh pasien senyaman mungkin, duduk, berlutut, atau berbaring selama pikiran klien tidak terganggu. Hal ini membuat pasien merasa tegang dan rileks selama teknik relaksasi benson.</li> <li>2. Tutup mata secara rileks, hindari menutup mata terlalu rapat karena dapat menimbulkan ketegangan dan membuat pasien pusing jika membuka mata.</li> <li>3. Pasien dibimbing agar mampu melemaskan otot-otot tubuh sampai keadaannya rileks.</li> <li>4. Pasien dilanjutkan untuk melemaskan kepala, leher dan pundaknya.</li> <li>5. Posisi lengan dan tangan pada keadaan rileks dan senyaman mungkin serta pasien dianjurkan untuk tidak memegang lutut, kaki atau mengaitkan kedua tangan dengan erat.</li> <li>6. Pasien ditawarkan untuk memilih kata yang akan</li> </ol>

	<p>diucapkan sesuai dengan keyakinannya dan ulangi dengan lembut saat pasien mengeluarkan napas.</p> <p>7. Menganjurkan pasien untuk menarik nafas melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, tahanlah napas sebentar sampai hitungan ketiga.</p> <p>8. Setelah hitungan ketiga keluarkan napas melalui mulut secara perlahan-lahan sambil mengucapkan istighfar dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut.</p>
Terminasi	<p>1. Observasi tekanan darah setelah intervensi</p> <p>2. Ucapkan salam</p>
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien



## Lampiran 7 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan



### FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144  
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047  
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 109/FSTK/D/Usahid-Ska/III/2025  
Lampiran :  
Perihal : **Permohonan Studi Pendahuluan**

**Kepada Yth.**

**Bapak/Ibu Pimpinan Rsu Diponegoro Dua Satu Klaten**

**Rsu Diponegoro No 21, Jetak Kidul, Karanganom, kec. Klaten Utara, Kab. Klaten Jawa Tengah**

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan Permohonan Studi Pendahuluan dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama	: NINANDITA KHANZA
Nomor Induk Mahasiswa	: 2024121016
Program Studi	: Keperawatan
Waktu Penelitian	: 03 Maret 2025 s/d 04 Maret 2025
Judul Skripsi	: PENGARUH MANAJEMEN STRES DENGAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI POLIKLINIK PENYAKIT DALAM RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 4 Maret 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



**Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.**  
**NIDN. 0626088401**

Tembusan :

- Arsip Fakultas.

Lampiran 8 Surat Balasan Studi Pendahuluan



RUMAH SAKIT UMUM  
**DIPONEGORO DUA SATU**  
JL. DIPONEGORO 21 KLATEN 57438  
TELP. (0272) 325127  
Email : rsuddsklaten@gmail.com



Nomor : 29/Umum/Diklat/RSU-DDS/III/2025

Hal : Surat Jawaban

Kepada Yth.

apt. Ahwan, S.Farm.,M.Sc

Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Universitas Sahid Surakarta

Jl. Adi Sucipto No. 154 Jajar Solo

Telp/ Fax. (0271) 743493/ (0271) 742047

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menindaklanjuti surat dari Universitas Sahid Surakarta Nomor : 109/FSTK/D/Usahid-Ska/III/2025, tertanggal 4 Maret 2025, perihal : Permohonan Studi Pendahuluan, yang mana surat tersebut sudah Kami terima pada tanggal 4 Maret 2025. Maka bersama surat ini, Kami hendak memberitahukan bahwa terkait permohonan di atas, RSU Diponegoro Dua Satu Klaten dapat menerima studi pendahuluan, sebagai berikut :

Nama mahasiswa : NINANDITA KHANZA

NIM : 2024121016

Program Studi : Keperawatan

Waktu Penelitian : 3 Maret 2025 s.d. 4 April 2025

Judul : "Pengaruh Manajemen Stres Dengan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSU Diponegoro Dua Satu Klaten"

Demikian surat ini Kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja samanya Kami mengucapkan terima kasih.

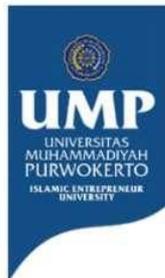
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Klaten, 6 Maret 2025  
Direktur Rumah Sakit Umum  
Diponegoro Dua Satu Klaten



dr. Rachmawati Dewi-Sp. OG., MARS  
NIP 2019 09 467

Lampiran 9 Surat *Ethical Clearance*



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
PURWOKERTO  
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

IZIN ETIK PENELITIAN

Kampus Ahmad Dahlan  
Jl. K.H. Ahmad Dahlan  
PO. Box 202 Purwokerto 53182  
Telp. 0281- 636751, 630463  
Fax. 0281- 637239

Kampus Soepardjo Roestam  
Jl. Letjen Soepardjo Roestam  
PO. Box 229 Purwokerto 53181  
Telp. 0281- 6844252, 6844253  
Fax. 0281- 6844253

Nomor Registrasi: KEPK/UMP/146/VI/2025

Judul Penelitian : PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH DAN STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POLIKLINIK PENYAKIT DALAM RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN

Dokumen : 1. Study Protocol  
Penerimaan : 2. Informasi Subyek  
3. Informed Consent

Peneliti Utama : NINANDITA KHANZA

Pembimbing/  
Supervisor : Ns. Indriyati S.Kep, M.Psi  
Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanggal : 17 Juni 2025  
Penerimaan

Lokasi Penelitian : RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) telah memeriksa rancangan penelitian terkait berdasarkan prinsip-prinsip *ethical research*, oleh karena itu dapat diakui kebenarannya.

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) berhak melakukan monitoring terhadap aktifitas penelitian kapan saja diperlukan.

Keputusan investigasi:

Final Complete

Ketua



Assoc. Prof. Dr. Ns. Umi Solikhah  
NIDN. 0622087401

Lampiran 10 Surat Pengantar Ijin Penelitian



**FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144  
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047  
email: Fstk@usahidsolo.ac.id , website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 298/FSTK/D/Usahid-Ska/VI/2025  
Lampiran :  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.  
Bapak/Ibu Pimpinan Rsu Diponegoro Dua Satu Klaten  
Jl Diponegoro 21 klaten

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama	: <b>Ninandita Khanza</b>
Nomor Induk Mahasiswa	: 2024121016
Program Studi	: Keperawatan
Waktu Penelitian	: 23 Mei 2025 s/d 23 Juni 2025
Judul Skripsi	: <b>PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH DAN STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POLIKLINIK PENYAKIT DALAM RSU DIPONEGORO KLATEN</b>

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 2 Juni 2025  
Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



**Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.**  
NIDN. 0626088401

Tembusan :  
- Arsip Fakultas.

Lampiran 11 Surat Balasan Ijin Penelitian



RUMAH SAKIT UMUM  
**DIPONEGORO DUA SATU**  
JL. DIPONEGORO 21 KLATEN 57438  
TELP. (0272) 325127  
E-mail : rsdiponegoroduasatu@gmail.com



Nomor : 73/Umum/Diklat/RSU-DDS/VI/2025

Hal : Surat Jawaban

Kepada Yth.

apt. Ahwan, S.Farm.,M.Sc

Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Universitas Sahid Surakarta

Jl. Adi Sucipto No. 154 Jajar Solo

Telp/ Fax. (0271) 743493/ (0271) 742047

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menindaklanjuti surat dari Universitas Sahid Surakarta Nomor : 298/FSTK/D/Usahid-Ska/VI/2025, tertanggal 2 Juni 2025, perihal : Permohonan Ijin Penelitian, yang mana surat tersebut sudah Kami terima pada tanggal 7 Juni 2025. Maka bersama surat ini, Kami hendak memberitahukan bahwa terkait permohonan di atas, RSU Diponegoro Dua Satu Klaten dapat menerima kegiatan penelitian, sebagai berikut :

Nama mahasiswa : NINANDITA KHANZA  
NIM : 2024121016  
Program Studi : Keperawatan  
Waktu Penelitian : 23 Mei 2025 s.d. 23 Juni 2025  
Judul : "Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita Hipertensi di Poliklinik RSU Diponegoro Dua Satu Klaten"

Demikian surat ini Kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja samanya Kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Klaten, 11 Juni 2025  
Direktur Rumah Sakit Umum  
Diponegoro Dua Satu Klaten

  
dr. Rachmawati Dewi, Sp. OG., MARS  
NIP 2019 09 467

## Lampiran 12 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian



RUMAH SAKIT UMUM  
**DIPONEGORO DUA SATU**  
JL. DIPONEGORO 21 KLATEN 57438  
TELEP. (0272) 325127  
E-mail : rsudiponegoroduasatu@gmail.com



### SURAT KETERANGAN

Nomor : 78/Umum/Diklat/RSU-DDS/VI/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr. Rachmawati Dewi, Sp. OG., MARS  
NIP : 2019 09 467  
Jabatan : Direktur  
Instansi : RSU Diponegoro Dua Satu Klaten

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama mahasiswa : NINANDITA KHANZA  
NIM : 2024121016  
Program Studi : Keperawatan

Telah melaksanakan penelitian dengan judul "**Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita Hipertensi di Poliklinik RSU Diponegoro Dua Satu Klaten**" pada tanggal 23 Mei 2025 s.d. 23 Juni 2025.

Demikian surat keterangan ini Kami buat. Harap dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 26 Juni 2025  
Direktur Rumah Sakit Umum  
Diponegoro Dua Satu Klaten.

  
dr. Rachmawati Dewi, Sp. OG., MARS  
NIP 2019 09 467

Lampiran 13 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

**Jadwal Pelaksanaan Penelitian**

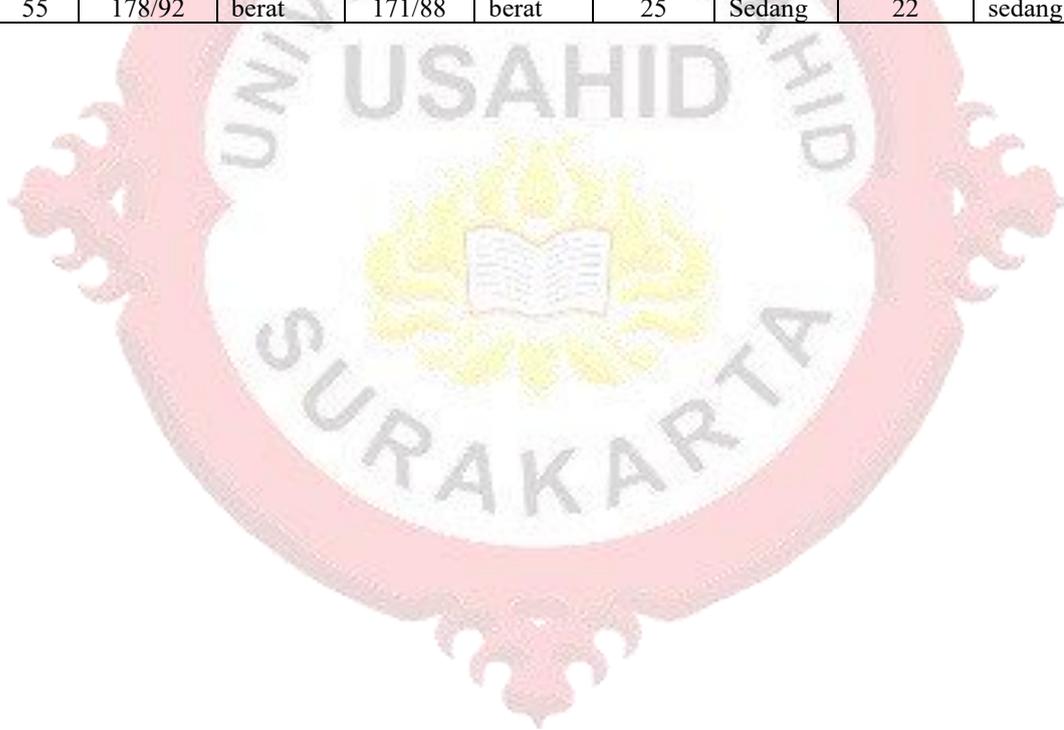
No	Kegiatan	Februari 2024	Maret 2024	April 2024	Mei 2024	Juni 2024	Juli 2025
1	Pengajuan Judul	■					
2	Studi Pendahuluan		■				
3	Penyusunan skripsi		■	■	■		
4	Ujian skripsi				■		
5	Revisi				■		
6	Pengambilan Data					■	
7	Pengolahan Data					■	
8	Analisa Data					■	
9	Penyusunan Laporan					■	
10	Ujian Skripsi						■
11	Revisi						■
12	Pengumpulan Skripsi						■

Lampiran 14 Lembar Observasi Perlakuan Relaksasi Benson Terhadap  
Tekanan Darah Dan Stres

**LEMBAR OBSERVASI PERLAKUAN RELAKSASI BENSON  
TERHADAP TEKANAN DARAH DAN STRES**

No.	Tekanan darah				Tingkat Stres			
	Sebelum	Ket.	Susudah	Ket.	Sebelum	Ket.	Sesudah	Ket.
1	151/87	sedang	146/84	sedang	22	Sedang	19	sedang
2	145/83	sedang	140/82	sedang	18	Ringan	17	ringan
3	155/86	sedang	146/82	sedang	24	Sedang	20	sedang
4	144/89	sedang	141/81	sedang	20	Sedang	18	ringan
5	166/91	berat	160/88	berat	26	Berat	24	sedang
6	156/82	sedang	150/79	sedang	24	Sedang	22	sedang
7	153/87	sedang	148/76	sedang	20	Sedang	19	sedang
8	162/88	berat	156/80	sedang	22	Sedang	21	sedang
9	145/78	sedang	141/75	sedang	17	Ringan	15	ringan
10	156/82	sedang	149/78	sedang	19	Sedang	16	ringan
11	144/78	sedang	142/76	sedang	16	Ringan	16	ringan
12	154/82	sedang	146/77	sedang	18	Ringan	17	ringan
13	155/76	sedang	151/72	sedang	22	Sedang	19	sedang
14	167/90	berat	162/88	berat	28	Berat	26	berat
15	158/87	sedang	150/78	sedang	24	Sedang	22	sedang
16	167/83	berat	157/81	sedang	25	Sedang	23	sedang
17	145/88	sedang	140/82	sedang	22	Sedang	20	sedang
18	153/81	sedang	146/72	sedang	21	Sedang	19	sedang
19	156/88	sedang	149/79	sedang	20	Sedang	18	ringan
20	145/82	sedang	142/78	sedang	22	Sedang	21	sedang
21	147/86	sedang	140/71	sedang	25	Sedang	22	sedang
22	145/89	sedang	138/78	ringan	27	Berat	24	sedang
23	156/78	sedang	144/78	sedang	23	Sedang	21	sedang
24	145/77	sedang	140/75	sedang	21	Sedang	19	sedang
25	161/89	berat	156/82	sedang	19	Sedang	17	ringan
26	155/82	sedang	146/78	sedang	26	Berat	23	sedang
27	167/91	berat	156/88	sedang	21	Sedang	19	sedang
28	145/89	sedang	141/81	sedang	18	Ringan	16	ringan
29	145/82	sedang	139/82	ringan	22	Sedang	18	ringan
30	163/88	berat	158/82	sedang	26	Berat	24	sedang
31	155/89	sedang	151/82	sedang	24	Sedang	22	sedang
32	144/84	sedang	142/81	sedang	21	Sedang	20	sedang
33	158/82	sedang	154/81	sedang	17	Ringan	16	ringan
34	146/89	sedang	144/85	sedang	16	Ringan	16	ringan
35	161/92	berat	158/89	sedang	24	Sedang	22	sedang
36	168/89	berat	164/85	berat	20	Sedang	17	ringan

37	159/93	sedang	156/88	sedang	28	Berat	25	sedang
38	167/89	berat	164/86	berat	23	Sedang	21	sedang
39	155/92	sedang	151/87	sedang	19	Sedang	16	ringan
40	162/89	berat	158/86	sedang	22	Sedang	20	sedang
41	158/88	sedang	151/86	sedang	25	Sedang	21	sedang
42	148/86	sedang	144/82	sedang	24	Sedang	22	sedang
43	156/87	sedang	150/82	sedang	21	Sedang	19	sedang
44	161/89	berat	157/82	sedang	17	Ringan	16	ringan
45	167/96	berat	158/89	sedang	19	Sedang	16	ringan
46	165/87	berat	159/88	sedang	24	Sedang	22	sedang
47	171/92	berat	167/85	berat	21	Sedang	17	ringan
48	168/82	berat	161/81	berat	18	Ringan	16	ringan
49	156/88	sedang	150/88	sedang	24	Sedang	20	sedang
50	149/85	sedang	145/82	sedang	22	Sedang	19	sedang
51	167/89	berat	158/87	sedang	27	Berat	25	sedang
52	162/82	berat	158/82	sedang	24	Sedang	22	sedang
53	178/92	berat	169/88	berat	16	Ringan	16	ringan
54	165/87	berat	161/84	berat	17	Ringan	16	ringan
55	178/92	berat	171/88	berat	25	Sedang	22	sedang



Lampiran 15 Hasil Olah Data

No.	Usia	Jenis Kelamin	Tingkat Pendidikan	Pekerjaan	Riwayat Hipertensi Keluarga	Lama Hipertensi
1	56	Perempuan	SMP	Buruh	Ada	<5 tahun
2	62	Laki-laki	SMA	Buruh	Ada	<5 tahun
3	55	Perempuan	SMA	Buruh	Ada	<5 tahun
4	69	Perempuan	SD	ASN	Ada	>5 tahun
5	51	Perempuan	SMA	Buruh	Ada	<5 tahun
6	59	Perempuan	SMA	Karyawan swasta	Ada	<5 tahun
7	78	Laki-laki	SD	ASN	Ada	>5 tahun
8	61	Laki-laki	SMP	ASN	Tidak ada	<5 tahun
9	68	Perempuan	SMA	Ibu Rumah Tangga	Tidak ada	<5 tahun
10	80	Laki-laki	SD	Buruh	Ada	>5 tahun
11	75	Perempuan	SD	Ibu Rumah Tangga	Ada	>5 tahun
12	68	Perempuan	SMA	Ibu Rumah Tangga	Tidak ada	>5 tahun
13	59	Laki-laki	Perguruan Tinggi	Buruh	Tidak ada	<5 tahun
14	67	Laki-laki	Perguruan Tinggi	Buruh	Tidak ada	>5 tahun
15	78	Laki-laki	SMA	Buruh	Ada	>5 tahun
16	65	Perempuan	SMP	Ibu Rumah Tangga	Ada	>5 tahun
17	57	Perempuan	SMA	ASN	Ada	<5 tahun
18	81	Laki-laki	SD	ASN	Ada	>5 tahun
19	52	Laki-laki	SMP	Karyawan swasta	Tidak ada	<5 tahun
20	72	Perempuan	SMA	Ibu Rumah Tangga	Ada	>5 tahun
21	48	Perempuan	Perguruan Tinggi	Karyawan swasta	Ada	<5 tahun
22	49	Perempuan	Perguruan Tinggi	Buruh	Ada	<5 tahun
23	51	Perempuan	SMA	Buruh	Ada	<5 tahun
24	61	Laki-laki	SMA	ASN	Tidak ada	>5 tahun
25	72	Laki-laki	SD	ASN	Tidak ada	>5 tahun
26	49	Perempuan	Perguruan Tinggi	Buruh	Ada	<5 tahun
27	51	Perempuan	SMP	Ibu Rumah Tangga	Ada	<5 tahun
28	68	Laki-laki	SMA	Buruh	Ada	<5 tahun
29	57	Laki-laki	SMA	Karyawan swasta	Ada	<5 tahun
30	44	Perempuan	SMA	Ibu Rumah Tangga	Ada	<5 tahun

31	52	Perempuan	SMA	Ibu Rumah Tangga	Ada	<5 tahun
32	63	Perempuan	SD	Ibu Rumah Tangga	Ada	>5 tahun
33	65	Laki-laki	SMA	Buruh	Tidak ada	>5 tahun
34	73	Laki-laki	SMA	Buruh	Tidak ada	>5 tahun
35	46	Perempuan	SMA	Buruh	Tidak ada	<5 tahun
36	81	Perempuan	SMA	Ibu Rumah Tangga	Ada	>5 tahun
37	75	Perempuan	SD	Ibu Rumah Tangga	Tidak ada	>5 tahun
38	65	Laki-laki	SD	Buruh	Tidak ada	>5 tahun
39	54	Perempuan	SMA	Ibu Rumah Tangga	Ada	<5 tahun
40	52	Perempuan	Perguruan Tinggi	Buruh	Ada	<5 tahun
41	49	Perempuan	Perguruan Tinggi	Buruh	Ada	<5 tahun
42	52	Laki-laki	Perguruan Tinggi	Buruh	Ada	<5 tahun
43	51	Laki-laki	SMA	Buruh	Ada	<5 tahun
44	47	Perempuan	SMA	Buruh	Ada	<5 tahun
45	70	Laki-laki	SD	ASN	Ada	>5 tahun
46	62	Perempuan	SMA	Ibu Rumah Tangga	Ada	<5 tahun
47	57	Perempuan	SMA	Buruh	Tidak ada	<5 tahun
48	49	Perempuan	SD	Karyawan swasta	Tidak ada	<5 tahun
49	68	Perempuan	SMA	Buruh	Ada	>5 tahun
50	62	Perempuan	SD	Buruh	Ada	<5 tahun
51	45	Laki-laki	SMA	Karyawan swasta	Ada	<5 tahun
52	51	Perempuan	SMA	Karyawan swasta	Tidak ada	<5 tahun
53	44	Laki-laki	SMA	Karyawan swasta	Tidak ada	<5 tahun
54	57	Perempuan	SMA	ASN	Ada	<5 tahun
55	43	Perempuan	SD	Karyawan swasta	Tidak ada	<5 tahun

Lampiran 16 Hasil Statistical Product And Service Solution (SPSS)

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	dewasa akhir = 36-45 tahun	4	7.3	7.3	7.3
	lansia awal = 46-55 tahun	18	32.7	32.7	40.0
	Lansia Akhir = 56-70 tahun	33	60.0	60.0	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

**jenis kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	21	38.2	38.2	38.2
	Perempuan	34	61.8	61.8	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

**tingkat pendidikan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	13	23.6	23.6	23.6
	SMP	5	9.1	9.1	32.7
	SMA	29	52.7	52.7	85.5
	Perguruan Tinggi	8	14.5	14.5	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

**Pekerjaan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruh	24	43.6	43.6	43.6
	ASN	9	16.4	16.4	60.0
	Karyawan swasta	9	16.4	16.4	76.4
	Ibu Rumah Tangga	13	23.6	23.6	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

### Riwayat Hipertensi Keluarga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	37	67.3	67.3	67.3
	Tidak ada	18	32.7	32.7	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

### Lama Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<5 tahun	35	63.6	63.6	63.6
	>5 tahun	20	36.4	36.4	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

### stres pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	11	20.0	20.0	20.0
	Sedang	37	67.3	67.3	87.3
	Berat	7	12.7	12.7	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

### stres post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	20	36.4	36.4	36.4
	sedang	34	61.8	61.8	98.2
	berat	1	1.8	1.8	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

### tekanan darah pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	34	61.8	61.8	61.8
	berat	21	38.2	38.2	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

### tekanan darah post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	2	3.6	3.6	3.6
	sedang	44	80.0	80.0	83.6
	berat	9	16.4	16.4	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre tekanan darah sistol	54	144	178	156.81	9.107
pre tekanan darah diastol	55	76	96	86.35	4.477
post tekanan darah sistol	55	138	171	151.29	8.524
post tekanan darah diastol	55	71	89	81.95	4.632
Valid N (listwise)	54				

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Pre	55	16	28	21.75	3.250
Stres Post	55	15	26	19.62	2.890
Valid N (listwise)	55				

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stres Pre	.120	55	.048	.967	55	.139
Stres Post	.127	55	.028	.942	55	.010
tekanan darah pre	.400	55	.000	.616	55	.000
tekanan darah post	.452	55	.000	.584	55	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### Marginal Homogeneity Test

	stres pre & stres post	tekanan darah pre & tekanan darah post
Distinct Values	3	3
Off-Diagonal Cases	15	14
Observed MH Statistic	36.000	40.000
Mean MH Statistic	28.500	33.000
Std. Deviation of MH Statistic	1.936	1.871
Std. MH Statistic	3.873	3.742
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

## Lampiran 16 Kuesioner



UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

### INSTRUMEN PENELITIAN

Bapak / Ibu diharapkan :

1. Menjawab setiap pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda checklist ( ✓ ) pada tempat yang disediakan
2. Semua pertanyaan harus di jawab
3. Setiap pertanyaan diisi dengan satu jawaban
4. Bila ada yang kurang mengerti silahkan bertanya kepada peneliti

#### A. Data Umum

Kode (diisi oleh peneliti) :  
Inisial Responden : My D  
Usia : 51 th  
Jenis Kelamin : ( ) Laki - laki  
( ✓ ) Perempuan  
  
Pendidikan Terakhir : ( ) Tidak Sekolah  
( ) SD  
( ) SMP  
( ✓ ) SMA  
( ) Perguruan Tinggi  
  
Pekerjaan : ( ✓ ) Buruh  
( ) ASN  
( ) Karyawan Swasta  
( ) Ibu Rumah Tangga  
  
Lama menderita hipertensi : 6 tahun  
  
Riwayat hipertensi : ( ✓ ) Ya  
( ) Tidak

### LEMBAR PENGUKURAN TINGKAT STRES

Penilaiannya adalah memberikan skor yaitu :

0 = tidak pernah

1 = sesuai yang dialami sampai tingkat tertentu atau kadang – kadang

2 = sering

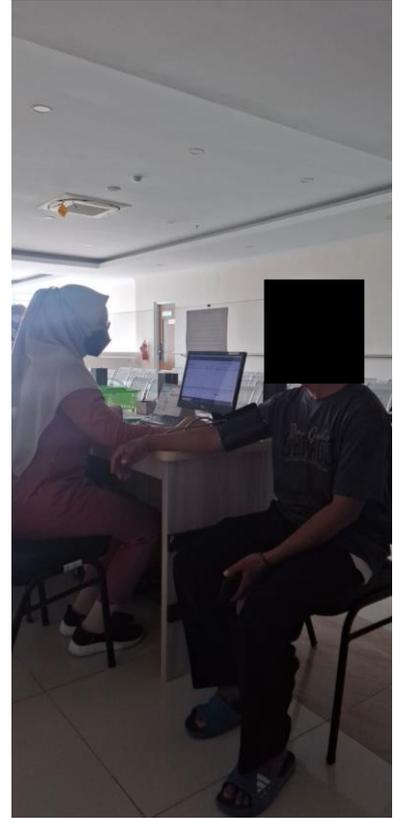
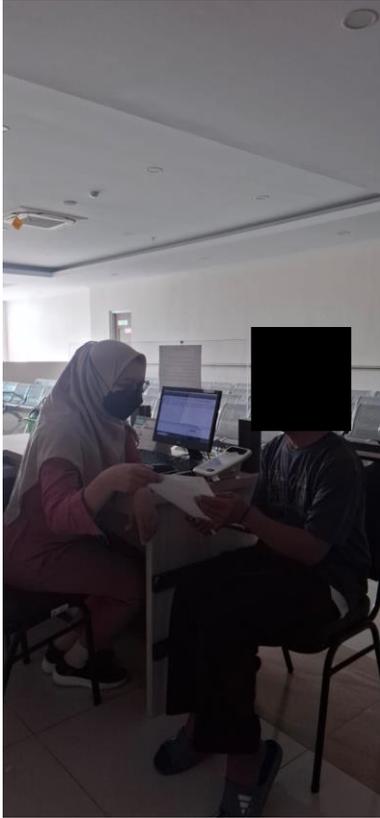
3 = sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat.

No.	Aspek Penilaian	Nilai			
		0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil / sepele			✓	
2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi			✓	
3	Kesulitan untuk bersantai		✓		
4	Mudah merasa kesal			✓	
5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas			✓	
6	Tidak sabaran			✓	
7	Mudah tersinggung		✓		
8	Sulit untuk beristirahat			✓	
9	Mudah marah				✓
10	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				✓

11	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan		✓		
12	Berada pada keadaan tegang			✓	
13	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan			✓	
14	Mudah gelisah				✓

Lampiran 17 Dokumentasi





## Lampiran 18 Konsultasi

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ninandita Khanza  
 NIM : 2024121016  
 Dosen Pembimbing : Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep.  
 Judul : Pengaruh Manajemen Stres dengan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rsu Diponegoro Dua Satu Klaten

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Keterangan	Tanda Tangan & Nama Terang
1.	20/02/25	Bab I latar belakang- masalah	- Referensi 5 th - Gali penelitian belum ada - Sistematis penulisan	
2.	12/03/25	Bab I Tujuan - keaslian P.	- Tabel keaslian belum sesuai - Fokuskan Variabel penelitian	
3.	17/03/25	Bab I dan Bab II	- Sistem penulisan - Konsep stres pada px hipertensi	
4.	21/03/25	Bab I dan Bab II	- Penulisan belum sesuai - Konsep manajemen stres - kerangka konsep	
5.	25/03/25	BAB III	- Fokus perbaikan BAB III	

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ninandita Khanza  
NIM : 2024121016  
Dosen Pembimbing : Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep.  
Judul : Pengaruh Manajemen Stres dengan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rsu Diponegoro Dua Satu Klaten

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Keterangan	Tanda Tangan & Nama Terang
6.	21/1/2025	BAB III	Perubahan Penulisan BAB III	
6	20/1/2025	BAB I-III	ACC Sidang Proposal	

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Ninandita Khanza  
 NIM : 2024121016  
 Dosen Pembimbing : Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep.  
 Judul : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Keterangan	Tanda Tangan & Nama Terang
1	29/5/2025	BAB I - iii	- Tampilan umum ditambahkan tekanan darah dan stres - penambahan rujukan pustaka pada etiologi - penambahan terapan terkait benson dan stress - Teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah dan stress	
2	3/6/2025	BAB I - iii	- Pustaka di perbaiki di sambungkan dengan halaman - kerangka teori ditambahkan stress pada komplikasi	
3	30/6/2025	BAB IV - V	- Lunjut BAB IV - V - Lengkapi seluruh - Perbaikan jurnal penulisan jurnal 2 baris Tabel sesuaikan dengan bagian kerangka / dibuat konsep saja	
			- Variabel selain central / intelektual / rasio ? - Tabel Disubstitusi TD nilai mean, min-max standar elevasi	

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ninandita Khanza  
 NIM : 2024121016  
 Dosen Pembimbing : Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep.  
 Judul : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Keterangan	Tanda Tangan & Nama Terang
4	Selasa 2/7/2025	RPP IV-V	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki cara penulisan</li> <li>- Jkl data ordinal.</li> <li>- pengalokasian lebih dari 2 menggunakan MC bukan /margin</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- penambatan kurva trend respon. di sesuai lain dgn pembelitan</li> <li>- di sesuaikan dengan kuisioner kualitatif respon. tambahan</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lemu HT, Rumus HT</li> <li>- Penambatan limitasi respon. berarti di sesuaikan lagi per belitan.</li> </ul>	
5	Selasa 15/7/2025	RPP IV-V	<ul style="list-style-type: none"> <li>- penyederhanaan tabel pada bagian tabel kualitatif respon</li> <li>- perbaikan kalimat agar baik dan fokus pengertiannya baik</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lampiran terkait surat menyurat di bawah di bawah sebelum dalam materi</li> </ul>	

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ninandita Khanza  
NIM : 2024121016  
Dosen Pembimbing : Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep.  
Judul : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Keterangan	Tanda Tangan & Nama Terang
6.	Rabu 7/2015 /6	BAB I - V	ACC - Seminar. Hasil	

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Ninandita Khanza  
 NIM : 2024121016  
 Dosen Pembimbing : Indriyati, S.Kep.Ns.MPsi  
 Judul : Pengaruh Manajemen Stres dengan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rsu Diponegoro Dua Satu Klaten

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Keterangan	Tanda Tangan & Nama Terang
1	1/3 2025	BAB I	- Struktur penulisan Judul - penambhkan materi manajemen stres (teori) bab 1 - ngulan materi pengidentifi kasus kelas lain dan lebih spesifik.	
2	10/3 2025	BAB I	- penambhkan range pada materi terkait HT - penambhkan penyebab simtom pasien HT, apa saja? Responnya? Apa yg dan lakukan?	
3.	Jum'at. 21/25 3	Bab I - II	- kerangka teori diperbaiki - lanjutkan bab 3.	
4.	Rabu 14/2025 4	Bab I - III	- kerangka teori - penambhkan Referensi	
5	Jum'at. 25/25 4	Bab I - IV	Ace Ujian proposal	

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Ninandita Khanza  
 NIM : 2024121016  
 Dosen Pembimbing : Indriyati, S.Kep.Ns.MPsi  
 Judul : Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam Rsu Diponegoro Dua Satu Klaten

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Keterangan	Tanda Tangan & Nama Terang
1.	Rabu, 2/25/5	Bab 7 - iii	- Koreksi / Rasio Korangan teori * Definisi operasional Rasio sesuai saran	
2	Selasa 03/2015	BAB I-iii	- Rasio sesuai saran. - lanjut penelitian	
3.	10/2015	BAB I-V	- perbedaan pemusatan. - limitasi titik regresi dan. - perbaikan sesuai saran.	
4.	Rabu, 2/25/7	Bab 7 - iii	Rasio sesuai saran.	
5.	Rabu 11/2015	BAB I-V	ACC Seminar Hasil	