

SKRIPSI

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

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Di susun Oleh :

NINANDITA KHANZA
2024121016

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2025**

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ninandita Khanza

NIM : 2024121016

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten”** adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti saya melakukan tindakan menyalin dan atau meniru tulisan karya orang lain, seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang saya peroleh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 5 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Ninandita Khanza

NIM : 2024121016

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Sahid Surakarta, saya mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ninandita Khanza
NIM : 2024121016
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSU Diponegoro Dua Satu Klaten”** berhak untuk menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan (data base), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis(*author*) dan pembimbing (*co author*) atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta .

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 5 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Ninandita Khanza

NIM : 2024121016

LEMBAR PERSETUJUAN

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

Disusun Oleh :
Ninandita Khanza
NIM.2024121016

Telah Mendapatkan Persetujuan Untuk Diuji

Pembimbing I



Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi
NIDN : 06024108702

Pembimbing II



Nirmah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0616119302

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan



Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0602048902

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH
DAN STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POLIKLINIK
RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN**

**Diajukan Oleh:
NINANDITA KHANZA
2024121016**

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh Dosen Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada Tanggal: 05 Agustus 2025

Dosen Penguji :

1. Indriyati, S.Kep.,Ns.,M.Psi
NIDN : 06024108702
2. Ni'mah Mufidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0616119302
3. Atik Aryani, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN : 0613018701

: _____
: _____
: _____

Mengetahui,

Ketua
Program Studi Keperawatan

Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan
Kesehatan


Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0602048902


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

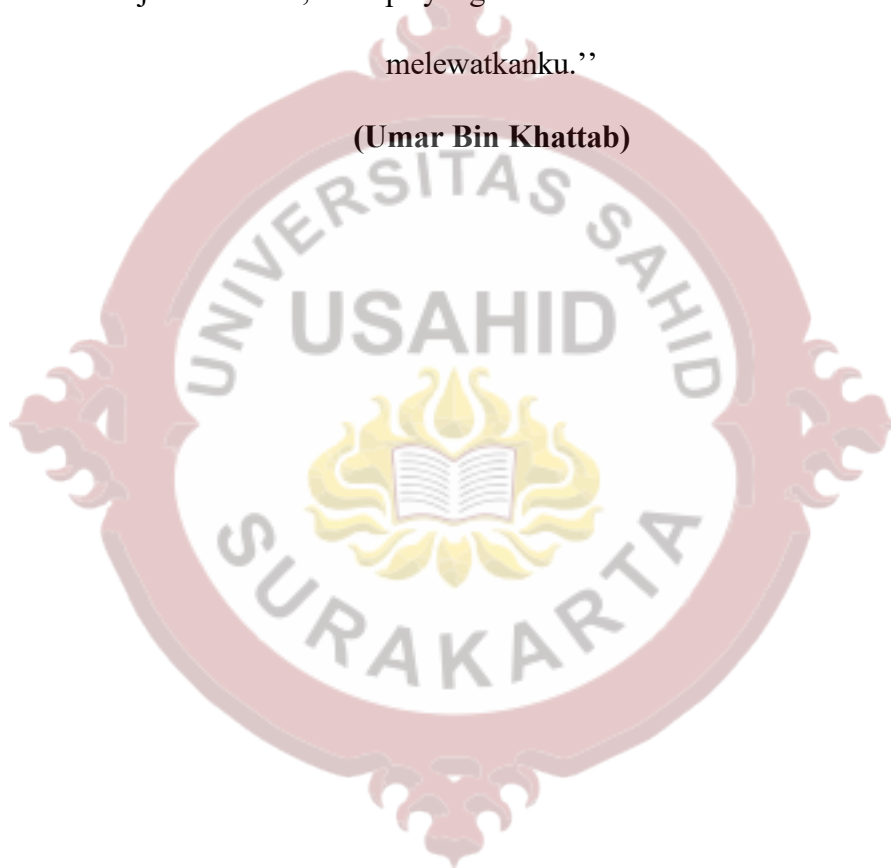
MOTTO

“ Dan tidak ada kesuksesan bagiku melainkan atas pertolongan Allah “

(Q.S.Huud :88)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkan ku, tidak akan pernah menjadi takdir ku, dan apa yang di takdirkan untuk ku tidak akan pernah melewatkan ku.”

(Umar Bin Khattab)



HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Skripsi ini saya persembahkan kepada Ayah dan Ibu yang telah memberi saya semangat dan dukungan dalam doa saya.
2. Skripsi ini saya persembahkan kepada seluruh keluarga saya yang saya sayangi, yang ingin mengucapkan terima kasih kepada mereka atas doa, dorongan, inspirasi, pengorbanan, nasihat, dan kasih sayang yang tidak pernah berhenti hingga hari ini.
3. Saya menyerahkan skripsi ini kepada Rumah Sakit Umum Diponegoro Dua Satu di Klaten, Sebagai bagian dari komitmen saya untuk selalu membantu orang lain, saya menyerahkan skripsi ini kepada Rumah Sakit Umum Diponegoro Dua Satu di Klaten.

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten”. dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa tidak lepas dari bimbingan, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, ST., M.Kom. Selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, M.I.Kom Selaku Wakil Rektor bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni, dan Kerja sama Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Destina Paningrum, SE., M.M. Selaku Wakil Rektor bidang Sumber Daya, Keuangan, dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc. selaku Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Widiyono, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan
6. Ibu Indriyati, S.Kep.,Ns.,M.Psi selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, perbaikan serta saran dan masukan dalam penyusunan skripsi
7. Ibu Ni'mah Mufidah, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, perbaikan serta saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.
8. Ibu Atik Aryani, S.Kep.,Ns., M.Kep, Selaku Penguji yang telah memberikan masukan dan arahan selama ujian Skripsi.
9. Seluruh dosen dan staf prodi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah mengajarkan ilmu dengan penuh dedikasi, kesabaran dan keikhlasannya.
10. dr. Rachmawati Dewi, Sp.OG.MARS, selaku Direktur Utama RSU Diponegoro Dua Satu Klaten yang telah memberikan ijin sehingga peneliti dapat melaksanakan tugas belajar mandiri serta melaksanakan penelitian di RSU Diponegoro Dua Satu Klaten.
11. Kepada kedua Orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan moril dan materi selama penulis mengikuti perkuliahan dan melakukan penelitian.
12. Seluruh Staf Poliklinik RSU Diponegoro Dua Satu Klaten yang telah banyak membantu peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi dapat bermanfaat bagi pembaca, pengembangan keperawatan maupun bagi ilmu pengetahuan.

Surakarta, 05 Agustus 2025

Yang menyatakan

Ninandita Khanza



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiviii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN TEORI.....	13
A. Landasan Teori	13
1. Hipertensi.....	13
2. Manajemen Stres.....	24
3. Relaksasi Benson	28
4. Konsep Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah dan Stres.....	32
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka Konsep	34
D. Hipotesis.....	34

BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Variabel Penelitian.....	39
E. Definisi Operasional	39
F. Instrumen Penelitian	41
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	44
H. Pengolaha Data dan Analisa Data	44
I. Jalannya Penelitian.....	49
J. Etika Penelitian.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Gambaran RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten.....	54
B. Hasil Penelitian.....	55
C. Pembahasan	60
D. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	79
A. Simpulan.....	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>American Heart Association</i> kategori usia ≥ 18 tahun	17
Tabel 3.1 Desain Penelitian One Group Pretest Posttest design	35
Tabel 3.2 Definisi operasional Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Penderita hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSU Diponegoro Dua Satu Klaten	40
Tabel 3. 3 Aspek Kuesioner DASS 42 (<i>Depression Anxiety Stress Scale 42</i>)	41
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	54
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah	55
Tabel 4.3 Rerata Nilai Tekanan Darah	55
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres	56
Tabel 4.5 Rerata Nilai Tingkat Stres	56
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data	57
Tabel 4.7 Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	33
Gambar 2.2 Kerangka konsep	34



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan (*Inform Consent*)
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4 Instrumen Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Pengukuran Tingkat Stres
- Lampiran 6 SOP Teknik Relaksasi Benson
- Lampiran 7 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 8 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 10 Surat Pengantar Ijin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 12 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 13 Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 14 Lembar Observasi Perlakuan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Dan Stres
- Lampiran 15 Hasil Olah Data
- Lampiran 16 Hasil Statistical Product And Service Solution (SPSS)
- Lampiran 17 Kuesioner
- Lampiran 18 Dokumentasi
- Lampiran 19 Konsultasi

INTISARI

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

Ninandita Khanza¹, Indriyati², Ni'mah Mufidah³

Email : ninanditakhanza1998@gmail.com

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. Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu manajemen stres dengan terapi relaksasi benson.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh terapi benson terhadap tekanan darah dan stres pada penderita hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSU Diponegoro Dua Satu Klaten.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Jumlah sampel 55 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan lembar pengukuran tingkat stres *Depression Anxiety Stres Scale (DASS)* yang telah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang baik. Analisis data menggunakan uji *marginal homogeneity*.

Hasil : Berdasarkan hasil uji *marginal homogeneity* didapatkan nilai Signifikasi $0,000 < 0.05$ yang berarti adanya pengaruh terapi benson terhadap tekanan darah dan stres pada penderita hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSU Diponegoro Dua Satu Klaten.

Kesimpulan : Adanya pengaruh terapi benson terhadap tekanan darah dan stres pada penderita hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSU Diponegoro Dua Satu Klaten.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Stres, Hipertensi

¹ Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

^{2,3} Dosen Jurusan Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF BENSON THERAPY ON BLOOD PRESSURE AND STRESS LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE INTERNAL MEDICINE POLYCLINIC IN RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN

Ninandita Khanza¹, Indriyati², Ni'mah Mufidah³
Email: ninanditakhanza1998@gmail.com

Background: Hypertension is a serious, incurable health problem. People with high blood pressure require lifelong medication to control their blood pressure to prevent significant increases. One non-pharmacological therapy for lowering blood pressure is stress management with Benson relaxation therapy.

Objective: To determine the effect of Benson therapy on blood pressure and stress in patients with hypertension in the Internal Medicine Polyclinic in RSU Diponegoro Dua Satu Klaten.

Method: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest and posttest. The sample size was 55 respondents using a purposive sampling technique. Data collection used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) stress measurement sheet, which has been tested for validity and reliability with good results. Data analysis used the marginal homogeneity test.

Results: The marginal homogeneity test yielded a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating an effect of Benson therapy on blood pressure and stress in hypertension patients at the Internal Medicine Polyclinic of RSU Diponegoro Dua Satu Klaten.

Conclusion: Benson therapy has an effect on blood pressure and stress in hypertension patients at the Internal Medicine Polyclinic of RSU Diponegoro Dua Satu Klaten.

Keywords: Benson Relaxation, Blood Pressure, Stress, Hypertension

¹ Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

^{2,3} Lecturer of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

