



UWHS

SKRIPSI

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI KLINIK PERTAMINA INDONESIA
*HEALTH CARE CORPORATION (IHC) DEPOK***

Untuk memenuhi persyaratan
gelar Sarjana Keperawatan

MUHAMMAD SALSABILA NIKMATULLAH ARAFAH

NIM : 2417012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
2025**



UWHS

SKRIPSI

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI KLINIK PERTAMINA INDONESIA
*HEALTH CARE CORPORATION (IHC) DEPOK***

Untuk memenuhi persyaratan
gelar Sarjana Keperawatan

MUHAMMAD SALSABILA NIKMATULLAH ARAFAH

NIM : 2417012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pertamina *Indonesia Healthcare Corporation (IHC)* Depok

Nama Mahasiswa : Muhammad Salsabila Nikmatullah Arafah
NIM : 2417012

Siap dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal, 20 Oktober 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Menik Kustriyani, S.Kep., M.Kep.
NUPTK : 1842765666231112

Pembimbing Pendamping



Ns. Arifianto, S.Kep., M.Kep.
NUPTK: 3733755656230152

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pertamina *Indonesia HealthCare Corporation* (IHC) Depok

Nama Mahasiswa : Muhammad Salsabila Nikmatullah Arafah
NIM : 2417014

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
pada tanggal 20 Oktober 2025

Menyetujui :

Ketua Penguji : Ns. Rahayu Winarti, S.Kep., M.Kep. ()

Anggota Penguji : Ns. Menik Kustriyani, S.Kep., M.Kep. ()

Sekretaris Penguji : Ns. Arifianto, S.Kep., M.Kep. ()

Mengetahui:

Universitas Widya Husada Semarang
Rektor




Dr. Chandra Soelardi, DEA
NUPTK : 7836735636130062

Prodi Keperawatan Program Sarjana
Ketua



Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep
NUPTK : 1359762663230203

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Salsabila Nikmatullah Arafah

Tempat tanggal lahir : Bekasi, 15 April 1996

NIM : 2417014

Program Studi : Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi di Klinik Pertamina *Indonesia HealthCare Corporation* (IHC) Depok” adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Skripsi ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty non eksklusif*. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 13 Oktober 2025
Yang menyatakan

(Muhammad Salsabila Nikmatullah Arafah)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Muhammad Salsabila Nikmatullah Arafah
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi/ 15 April 1996
Jenis Kelamin : Laki – laki
Agama : Islam
Alamat : Perum Cileungsi Permai Blok J 14 RT 004
RW 012 Kecamatan Cileungsi, Kabupaten
Bogor, Provinsi Jawa Barat
Nomor HP : 081281156875
E-mail : muhabilla12@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN Cileungsi 06 tamat tahun 2008
2. SMPIT Al – Multazam Kuningan tamat tahun 2011
3. SMAIT Al – Multazam Kuningan tamat tahun 2014
4. Akademi Keperawatan RSPAD Gatot Soebroto 2017

C. Riwayat Pekerjaan

1. Telkomedika 2018 – 2021
2. RSDC Wisma Atlet 2021 – 2022
3. PSTW BM 3 2022 – 2023
4. Klinik Utama Rawat Jalan Pertamina IHC 2023 – sampai dengan
sekarang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur tak henti penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya karena atas izin-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi di Klinik Pertamina IHC Depok”, dengan baik dan lancar. Penulis menyadari adanya beberapa pihak yang turut berperan serta dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat yang setinggi-tingginya pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof Dr. Chandrasa Soekardi, DEA., sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Devi Pitriasih, S.E, MARS., sebagai Direktur Klinik Pertamina IHC.
3. Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep., Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
4. Ns. Rahayu Winarti, S.Kep., M.Kep., selaku dosen ketua penguji yang bersedia mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Menik Kustriyani, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.
6. Ns. Arifianto, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.

7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebut satu per satu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Bogor, 20 Oktober 2025

Muhammad Salsabila



DAFTAR ISI

<u>HALAMAN SAMPUL JUDUL SKRIPSI</u>	
<u>HALAMAN JUDUL SKRIPSI</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI</u>	Error! Bookmark not defined.i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lansia.....	9
B. Konsep Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Relaksasi Benson	Error! Bookmark not defined.
D. Penelitian Terapi Relaksasi Benson	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Teori	Error!
	Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Jenis Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Definisi Operasional	41
G. Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	42
H. Analisa Data	43
I. Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	51
A. Gambaran Lokasi Penelitian	51
B. Karakteristik Responden	52
C. Analisis Univariat	53
D. Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	55
A. Karakteristik Responden	55
B. Analisis Univariat	57
C. Analisis Bivariat.....	59
D. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	18
Tabel 3.1	Definisi Operasional	41
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Seperti Jenis Kelamin	52
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	52
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Setelah di berikan Terapi Relaksasi Benson.....	53
Tabel 4.4	Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	36
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian	71
Lampiran 2	Lembar Penjelasan Penelitian	72
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden	73
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	74
Lampiran 5	Lembar Observasi Tekanan Darah	75
Lampiran 6	SOP Teknik Relaksasi Benson	76
Lampiran 7	Surat Persetujuan Judul	78
Lampiran 8	Permohonan Ijin Studi Pendahuluan	79
Lampiran 9	Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan dari Klinik	80
Lampiran 10	Rekapitulasi Hasil Penelitian	81
Lampiran 11	Hasil Output SPSS	83

**Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Keperawatan, Bisnis dan Teknologi
Universitas Widya Husada Semarang, 20 Oktober 2025**

ABSTRAK

Muhammad Salsabila Nikmatullah Arafah

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KLINIK PERTAMINA INDONESIA HEALTHCARE CORPORATION (IHC) DEPOK
VI + 65 Halaman + 6 Tabel + 2 Gambar + 11 Lampiran

Latar Belakang: Hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih 90 mmHg yang dapat terjadi pada semua kalangan umur termasuk lansia. Hipertensi yang tidak tertangani dengan baik dapat mengakibatkan konsekuensi yang serius, seperti gagal jantung, stroke, gagal ginjal, bahkan dapat menyebabkan kematian. Penanganan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi yaitu terapi relaksasi benson.

Metode: Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperimen design* dengan rancangan *two group pretest and posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Pertamina Indonesia Healthcare Corporation (IHC) pada bulan April-Oktober 2025. Populasi penelitian adalah pasien lansia hipertensi yang berkunjung ke Klinik Pertamina Indonesia Healthcare Corporation (IHC) dengan jumlah sampel 30 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tensi jarum, stetoskop, lembar observasi tekanan darah, jam tangan atau stopwatch dan standar operasional prosedur (SOP) relaksasi benson. Uji yang digunakan dalam penelitian adalah uji *wilcoxon*.

Hasil: Hasil uji spss menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pertamina IHC Depok.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Klinik Pertamina IHC Depok.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Relaksasi Benson

Daftar Pustaka : 59 (2017-2025)

*Nursing Study Program Undergraduate Program
Faculty Of Nursing, Business And Technology
Widya Husada University Semarang, 20 October 2025*

ABSTRACT

Muhammad Salsabila Nikmatullah Arafah

APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION AT THE PERTAMINA INDONESIA HEALTHCARE CORPORATION (IHC) CLINIC IN DEPOK

VI + 65 Page + 6 Tables + 2 Figures + 11 Attachments

Background: Hypertension, defined as an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg, can occur in all ages, including the elderly. Untreated hypertension can lead to serious consequences, such as heart failure, stroke, kidney failure, and even death. Benson relaxation therapy is a non-pharmacological treatment for hypertension.

Method: The research method used was a quasi-experimental design with a two-group pretest and posttest design. This study was conducted at the Pertamina Indonesia Healthcare Corporation (IHC) Clinic from April to October 2025. The study population was elderly hypertensive patients visiting the Pertamina Indonesia Healthcare Corporation (IHC) Clinic with a sample size of 30 people. The sampling technique used was consecutive sampling. Data collection used a needle tension meter, stethoscope, blood pressure observation sheet, watch or stopwatch and Benson relaxation standard operating procedures (SOP). The test used in the study was the Wilcoxon test.

Result: The results of the SPSS test using the Wilcoxon test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means H_0 is rejected and H_1 is accepted. This means that there is an effect of the application of Benson relaxation therapy on blood pressure in elderly people with hypertension at the Pertamina IHC Depok Clinic.

Conclusion: There is an effect of applying Benson relaxation therapy on blood pressure in elderly with hypertension at the Pertamina IHC Depok Clinic.

Keywords : Hypertension, Elderly, Benson Relaxation

Bibliography : 59 (2017-2025)

