

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI RS BHAYANGKARA  
TK I PUSDOKKES POLRI  
JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**MELATI DWI RIYATNI SOLEHA**

**224201446128**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI RS BHAYANGKARA  
TK I PUSDOKKES POLRI  
JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



**Oleh:**

**MELATI DWI RIYATNI SOLEHA**

**224201446128**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**


**SKRIPSI**

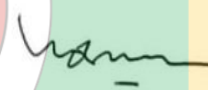
**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI RS BHAYANGKARA TK I  
PUSDOKKES POLRI  
JAKARTA TIMUR**

Oleh :  
**MELATI DWI RIYATNI SOLEHA**  
**224201446128**



Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada tanggal 16 Februari 2024

Pembimbing 1, Pembimbing 2,

  
**Ns. Tommy J. F. Wowor, S.Kep., MM., M.Kep.**

  
**Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes.**

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
  
**Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan  
Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RS

Bhayangkara Tk I Pusdokkes Polri Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Melati Dwi Riyatni Soleha

NPM : 224201446128

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan  
dalam sidang skripsi Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional  
pada Semester Ganjil 2023/2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Ns. Tommy J. F. Wowor, S.Kep., MM., M.Kep.

Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes.

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RS

Bhayangkara TK I Pusdokes Polri Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Melati Dwi Riyatni Soleha

NPM : 224201446128

Menyetujui,

Penguji 1

: Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Penguji 2

: Ns. Tommy J.F. Wowor, MM., M.Kep.

Penguji 3

: Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes.

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Melati Dwi Riyatni Soleha

NPM : 224201446128

Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri Jakarta Timur

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta 30 Januari 2024



Melati Dwi Riyatni Soleha

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri Jakarta Timur”.

Dalam menyusun skripsi ini, saya telah dibimbing dengan baik oleh para dosen pembimbing dan mendapat banyak dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sebagai bentuk rasa syukur. Saya ucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M. Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy JF Wowor, MM., M. Kep, yang juga selaku pembimbing I yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
3. Ibu Dr. Rosmawaty Lubis, M. Kes, Selaku Pembimbing II yang telah memberi masukan dan memberi dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
4. Para dosen dan staff diprogram studi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta.
5. Bapak Karumkit Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri Brigjen Pol dr. Hariyanto, Sp. PD selaku kepala rumah sakit yang sudah memberikan izin penelitian untuk penulis.

6. Ibu, bapak, mas dan adikku tercinta yang telah memberikan semangat selama penulisan dalam melaksanakan pendidikan.
7. Khusus untuk Sonia, Ka Syahriatul, Ka Janah, Ka Rizki yang telah senantiasa mendukung dan membantu dalam kelancaran tugas akhir ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah senantiasa mendukung dalam kelancaran tugas akhir ini.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga dengan segala kerendahan hati penulis menerima dengan lapang dada kritik dan saran dari semua pihak demi kelancaran skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri dan pihak lain yang memerlukan.

Jakarta, Januari 2024



(Melati Dwi Riyatni Soleha)





## ABSTRAK

### Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RS Bhayangkara Tk I Pusdokkes Polri Jakarta

Melati Dwi Riyatni Soleha, Tommy JF Wowor, Rosmawaty Lubis

**Latar Belakang:** Prevelensi penyakit hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya termasuk di Indonesia. Semakin tinggi prevelensinya maka semakin tinggi pula komplikasi hipertensi. Komplikasi diantaranya serangan jantung, stroke, *chronic renal failure* dan gagal jantung. Terapi Benson merupakan terapi religious yang melibatkan faktor keyakinan agama yang memusatkan perhatian dengan menyebutkan berulang-ulang nama Tuhan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Benson untuk mencegah komplikasi penyakit serangan jantung, stroke, *chronic renal failure* dan gagal jantung di Indonesia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Metodologi:** Penelitian *quasi eksperimen* ini menggunakan rancangan *pre and post with control design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 pasien Hipertensi yang terdiri dari 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok intervensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari SOP, tensimeter digital dengan merk Omron. Data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan tekanan darah antar kelompok.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sesudah diberikan Terapi Benson pada kelompok intervensi sistol 118,33 mmHg dan diastol 68,67. Tekanan darah sesudah pada kelompok kontrol sistol 146,00 mmHg dan diastol 87,33 mmHg.

**Kesimpulan:** Terapi Benson dapat mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Saran:** Diharapkan Terapi Benson dapat diterapkan secara menyeluruh dipelayanan kesehatan seluruh Indonesia.

Kata Kunci : Relaksasi Benson, Hipertensi.

Kepustakaan : 38 pustaka (2000-2023).

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT BHAYANGKARA HOSPITAL TK I PUSDOKKES POLRI EAST JAKARTA

*Melati Dwi Riyatni Soleha, Tommy JF Wowor, Rosmawaty Lubis*

**Background:** The prevalence of hypertension is increasing every year, including in Indonesia. The higher the prevalence, the higher the complications of hypertension. Complications include heart attack, stroke, chronic renal failure and heart failure. Benson therapy is a religious therapy that involves religious belief factors that focus attention on repeating the name of God.

**Objective:** This study aims to determine the effect of Benson Therapy to prevent complications of heart attack, stroke, chronic renal failure and heart failure in Indonesia in the experimental group and the control group.

**Methodology:** This quasi-experimental research uses a pre and post with control design. The sample in this study consisted of 30 hypertension patients consisting of 15 control groups and 15 intervention groups. The sampling technique uses total sampling. The research instrument consists of SOP, a digital sphygmomanometer with the Omron brand. Data were analyzed using the Wilcoxon test to determine differences in blood pressure between groups.

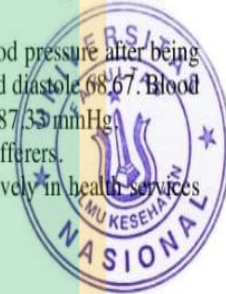
**Results:** The results showed that there was a significant difference in blood pressure after being given Benson Therapy in the intervention group, systole 118.33 mmHg and diastole 68.67. Blood pressure after systole in the control group was 146.00 mmHg and diastole 87.33 mmHg.

**Conclusion:** Benson therapy can reduce blood pressure in hypertension sufferers.

**Suggestion:** It is hoped that Benson Therapy can be applied comprehensively in health services throughout Indonesia.

**Keywords:** Benson Relaxation, Hypertension.

**References:** 38 (2000-2023).



UNIVERSITAS NASIONAL

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.3.1 Tujuan Umum .....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat penelitian .....	8
1.4.1 Bagi Penderita Hipertensi .....	8
1.4.2 Bagi Rumah Sakit Bhayangkara TK I Pusdokes .....	8
1.4.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional .....	8
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Anatomi Fisiologi Jantung dan Pembuluh Darah .....	9
2.1.2 Definisi .....	12
2.1.3 Etiologi .....	13
2.1.4 Patofisiologi.....	13
2.1.5 Manifestasi Klinis .....	14
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang.....	15
2.1.7 Penatalaksanaan Medis.....	16

2.1.8	Komplikasi.....	19
2.1.9	Terapi Benson .....	20
2.1.10	Tujuan Terapi Benson .....	21
2.1.11	Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Benson .....	21
2.2	Kerangka Teori .....	23
2.3	Kerangka Konsep.....	24
2.4	Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>		
3.1	Desain Penelitian.....	25
3.2	Populasi dan Sampel.....	25
3.2.1	Populasi .....	25
3.2.2	Sampel .....	26
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
3.4	Variabel Penelitian.....	27
3.5	Definisi Operasional .....	27
3.6	Instrumen penelitian.....	29
3.7	Uji validitas dan Reliabilitas .....	29
3.7.1	Uji Validitas .....	29
3.7.2	Uji Realibilitas .....	30
3.8	Prosedur Pengumpulan Data .....	30
3.9	Pengolahan Data .....	32
3.10	Analisis Data .....	33
3.11	Etika Penelitian.....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	38
4.1.1	Analisis Univariat.....	38
4.1.12	Analisis Bivariat.....	40
4.2	Pembahasan Penelitian.....	42
4.2.1	Pembahasan Univariat.....	42
4.2.2	Analisis Bivariat.....	48
4.3	Keterbatasan Penelitian .....	51
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan.....	52
5.2	Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	27
Tabel 4.1.1.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin....	38
Tabel 4.1.1.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.1.1.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	39
Tabel 4.1.1.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	39
Tabel 4.1.1.5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita	39
Tabel 4.1.2.1 Perbedaan tekanan darah pre dan post test diberikan terapi Relaksasi Benson pada kelompok intervensi .....	40
Tabel 4.1.2.2 Perbedaan Tekanan Darah Pre dan Post Test pada Kelompok Kontrol .....	41



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pembuluh Darah .....	9
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Peneliti.....	24



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Izin Balasan Penelitian RS Bhayangkara Puskokkes Polri
- Lampiran 4 : Informed Consent
- Lampiran 5 : Uji Etik
- Lampiran 6 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 : Master Tabel
- Lampiran 8 : Hasil Output Data
- Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 : Biodata Penulis
- Lampiran 11 : SOP
- Lampiran 12 : Hasil Turnitin

