

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI STADIUM I DI
POSYANDU LANSIA MATAHARI RW II KELURAHAN KEPUTRAN
KECAMATAN TEGALSARI SURABAYA

SKRIPSI



OLEH:
Maria Nona Arisca Andriyani
NRP: 9103012033

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

2016

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI STADIUM I DI
POSYANDU LANSIA MATAHARI RW II KELURAHAN KEPUTRAN
KECAMATAN TEGALSARI SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH
Maria Nona Arisca Andriyani
NRP: 9103012033

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

2016

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Maria Nona Arisca Andriyani

NRP : 9103012033

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia dengan Hipertensi Stadium I.

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2016

Yang menyatakan

Maria Nona Arisca Andriyani)



HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI
STADIUM I DI POSYANDU LANSIA MATAHARI RW II
KELURAHAN KEPUTRAN KECAMATAN TEGALSARI
SURABAYA**

OLEH:

Maria Nona Arisca Andriyani

NRP: 9103012033

Pembimbing Utama : Yesiana D. W. W.,S.Kep.,Ns.,M.Kep


(.....)

Pembimbing Pendamping : Linda Juwita.,S.Kep.,Ns.,M.Kep





(.....)

Surabaya, Juli 2016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Maria Nona Arisco Andriyani, NRP. 9103012033 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 22 Juli 2016 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. dr. Inge Wattimana, M.Si.  (.....)
2. Sekretaris : Natalia Liana Susanti, SKM (.....)
3. Anggota : Yesiana D. W., W., S.Kep., Ns., M.Ke  (.....)
4. Anggota : Lina Jawita, S.Kep., Ns., M.Kep  (.....)

Mengesahkan

Dean Fakultas Keperawatan,



Dr. dr. B. Hendoso Daeng, SpKl (K)

NIK. 911.38.0624

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Maria Nona Arisca Andriyani

NRP : 9103012033

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:
Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia
dengan Hipertensi Stadium I, benar-benar merupakan hasil karya sendiri.
Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata
merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya akan
bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau
pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan
permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh
kesadaran.

Surabaya, Juli 2016

Yang membuat pernyataan,



Maria Nona Ariaca Andriyani

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Skripsi ini saya persembahkan untuk :
Bapa & Mama
Andra, Indra, Roland dan Keluarga Lodang*

*Terima Kasih
God Bless You*

HALAMAN MOTTO

“ Everything can happen, if you want to begin ”

Jangan takut dengan kegagalan

Takutlah pada dirimu yang tak mampu berbuat banyak.

God with you !

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Stadium I di Posyandu Lansia Matahari RW II, Kelurahan Keputran, Kecamatan Tegalsari, Surabaya”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa bantuan dari semua pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi ini sangatlah besar sehingga dapat terwujud, untuk itu perkenankan penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. B. Handoko Daeng., SpKJ (K), selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program studi S1 Keperawatan.
2. Dr. dr. Inge Wattimena.,M.Si dan Natalia Susanti, SKM, selaku penguji skripsi yang telah memberikan arahan dalam perbaikan skripsi.
3. Yesiana Dwi Wahyu Wardani.,S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku pembimbing utama yang telah memberikan waktu, tempat dan masukan selama penyusunan skripsi.

4. Linda Juwita.,S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Ira Ayu Maryuti.,S.Kep.,Ns, selaku penasehat akademik yang tak henti-hentinya mengingatkan kami untuk segera menyelesaikan skripsi, sekaligus memberikan kami arahan dan masukan selama penyusunan skripsi.
6. Keluarga tercinta : Bapak, Mama dan ketiga saudaraku, yang selalu memberikan dukungan moral dan materi kepada penulis, serta untuk doa, semangat dan motivasi yang telah diberikan pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
7. Buat BANKESBANGPOL dan LIMAS, Dinas Kesehatan Kota Surabaya, Puskesmas dr.Soetomo, serta Posyandu Lansia Matahari yang telah membantu penulis dalam proses pengambilan data untuk kepentingan penelitian.
8. Untuk responden, terima kasih atas waktu yang diberikan dan semoga selalu sehat.
9. Untuk sahabat tercinta Anita, Tata, Ninik, d'blizt dan d'last id yang selalu berbagi ilmu dalam penyusunan skripsi dan selalu ada ketika dibutuhkan.
10. Buat Melan, dian, dan teman-teman Keperawatan angkatan 2012 yang selalu berbagi pengalaman dan ilmu selama penyusunan skripsi.

11. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sampai penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Surabaya, Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ISI ARTIKEL HASIL PENELITIAN	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Teori Relaksasi Benson	6
2.1.1 Definisi Relaksasi Benson	6
2.1.2 Keunggulan Relaksasi Benson.....	6
2.1.3 Mekanisme Relaksasi Benson.....	6
2.1.4 Petunjuk Pelaksanaan Relaksasi Benson	7
2.1.5 Langkah-langkah Relaksasi Benson.....	8
2.2 Teori Lanjut Usia	9
2.2.1 Definisi Lanjut Usia	9
2.2.2 Batasan Umur Lanjut Usia.....	10
2.2.3 Tugas Perkembangan Lanjut Usia.....	11
2.2.4 Teori-teori Proses Penuaan	12
2.2.5 Penyakit Lanjut Usia	19
2.3 Teori Hipertensi	23
2.3.1 Definisi Hipertensi	23
2.3.2 Klasifikasi Hipertensi	24
2.3.3 Etiologi Hipertensi	26
2.3.4 Patofisiologi Hipertensi	28
2.3.5 Manifestasi Hipertensi	31
2.3.6 Faktor Resiko Hipertensi	31
2.3.7 Komplikasi Penyakit Hipertensi.....	32
2.3.8 Pengobatan Hipertensi.....	33
2.3.9 Pencegahan Hipertensi	34
2.4 Pengaruh relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Stadium 1	37

2.5 Dasar Teori	38
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS	40
3.1 Kerangka Konseptual	40
3.2 Hipotesis	41
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	42
4.1 Desain Penelitian.....	42
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	43
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	46
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	47
4.6 Metode Pengumpulan Data	48
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	50
4.8 Teknik Analisa Data	51
BAB 5 HASIL PENELITIAN	55
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	55
5.2 Hasil Penelitian	56
BAB 6 PEMBAHASAN	67
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	78
7.1 Kesimoulan	78
7.2 Saran	78

DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN	83
ARTIKEL HASIL PENELITIAN.....	99

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII.....	25
Tabel 4.1 Definisi Operasional	45
Tabel 5.1 Data Tekanan Darah Sebelum Terapi Relaksasi Benson.....	62
Tabel 5.2 Data Tekanan Darah Sesudah Terapi Relaksasi Benson	63
Tabel 5.3 Data Tekanan Darah <i>Sistole</i> Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson.....	64
Tabel 5.4 Data Tekanan Darah <i>Diastole</i> Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson.....	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Mekanisme Kerja Renin-Angiotensin	30
3.1 Kerangka Konseptual	40
Gambar 4.1 Gambaran Rancangan Penelitian	42
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian	47
Gambar 5.1 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Usia	56
Gambar 5.2 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Gambar 5.3 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan	57
Gambar 5.4 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan	58
Gambar 5.6 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Lama Sakit	59
Gambar 5.7 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Terapi Hipertensi.....	59
Gambar 5.8 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas	60
Gambar 5.9 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga Hipertensi	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Pengambilan Data dan Penelitian	83
Lampiran 2. Sertifikat Kalibrasi.....	87
Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur	89
Lampiran 4. Lembar Penjelasan.....	90
Lampiran 5. Surat Pernyataan Sebagai Responden	91
Lampiran 6. Lembar Pengumpumpulan Data Responden	92
Lampiran 7. Lembar Pencatatan Data (<i>Pre test</i>)	93
Lampiran 8. Lembar Pencatatan Data (<i>Post Test</i>)	94
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Penelitian.....	95
Lampiran 10. Hasil Uji Statistik.....	97

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL	99
HALAMAN PERSETUJUAN	100
ABSTRAK	101
ABSTRACT	101
PENDAHULUAN	102
METODE PENELITIAN	104
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	105
KESIMPULAN DAN SARAN	110
KEPUSTAKAAN	111
BIODATA PENULIS.....	112

ABSTRAK

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI STADIUM I

oleh: Maria Nona Arisca Andriyani

Lanjut usia mengalami banyak perubahan pada sistem tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler, yang ditandai dengan penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Tujuan penelitian untuk menganalisa tekanan darah *sistole* dan *diastole* pada lanjut usia, sebelum dan sesudah relaksasi Benson. Desain penelitian yaitu *one group pre test - post test*. Variabel independen yaitu relaksasi Benson dan variabel dependen yaitu tekanan darah. Populasi penelitian adalah semua lanjut usia ≥ 60 tahun yang menderita hipertensi. Jumlah populasi sebesar 32 orang. Kriteria inklusi sampel yaitu lanjut usia yang menderita hipertensi stadium I, dengan sistolik $\geq 140-159$ mmHg dan diastolik $\geq 90-99$ mmHg, tidak adanya gangguan mental, penurunan kesadaran, cacat fisik, dan bersedia menjadi responden. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 26 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu *sphygnomanometer* air raksa dan *stetoscope*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah *sistole* dan *diastole*. Relaksasi Benson memberikan kemungkinan perubahan pada tekanan darah dengan rata-rata perubahan *sistole* $-6,69$ mmHg dan *diastole* $-1,38$ mmHg. Relaksasi Benson dapat diterapkan sebagai salah-satu intervensi mandiri non farmakologi pada asuhan keperawatan gerontik untuk mengatasi masalah hipertensi.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Hipertensi, Lanjut Usia.

ABSTRACT

Elderly is going to much experience of change in the body system, one of the change is cardiovascular, that marked by hypertension disease. Hypertension is increasing of sistole blood pressure more than 140 mmHg and diastole blood pressure more than 90 mmHg. The study aims to analyze sistole and diastole blood pressure in elderly, before and after Benson relaxation. The study design is one group pre test – post test. The independent variable is Benson relaxation and the dependent variable is blood pressure. The population of the study was the all of elderly with hypertension. The number of population was 32 elders. The criteria inclusive of the study was elderly with stage one hypertension, while sistole ≥ 140 -159 mmHg and diastole ≥ 90 -99 mmHg, there were not mental disorders, loss consciousness, physical disability, and willing to become respondent. The quantity of research sample was 26 elders, by used purposive sampling technique. In this study, researcher used mercury sphygmomanometer and stetoscope. The result showed, there is significant influence of Benson relaxation to the elderly's sistole and diastole blood pressure, by p-value obtained for 0,000 ($< \alpha=0,05$). Benson relaxation can be applied as the one of non pharmacology intervention in the gerontology of the nursing care to overcome hypertension.

Key words: *Benson relaxation, Hypertension, Elderly.*