

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
NILAI TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI:
*LITERATURE REVIEW***

SKIRPSI



DI SUSUN OLEH :

ALFIANISA SHOLEHA

17111024110011

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Nilai Tekanan Darah

Pada Penderita Hipertensi: *Literature Review*

SKIRPSI



Di Susun Oleh :

Alfianisa Sholeha

17111024110011

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alfianisa Sholeha

NIM : 17111024110011

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul : Pengaruh Teknik Relakasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : *Literature Review*

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiiran saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Samarinda, 25 Juni 2021



Alfianisa Sholeha

NIM. 17111024110011

LEMBAR PERSETUJUAN

**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada
Penderita Hipertensi : *Literature Review***

SKRIPSI

DISUSUN OLEH

Alfianisa Sholeha

17111024110011

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal 25 Juni 2021

Pembimbing



Ns. Taufik Septiawan, M.Kep

NIDN. 1111098802

Mengetahui

Koordinator Mata ajar skripsi



Ns. Milkhatun, M.Kep

NIDN. 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP NILAI
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI : *LITERATURE
REVIEW***

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

**Alfianisa Sholeha
NIM.17111024110011**

**Diseminarkan dan diujikan
Pada tanggal 02 Juli 2021**

Penguji I



**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep
NIDN. 1115017703**

Penguji II



**Ns. Taufik Septiawan, M.Kep
NIDN. 1111098802**



**Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep
NIDN. 1115017703**

MOTTO

“Waktu adalah pedang. Jika kamu tidak memanfaatkannya dengan baik, maka ia akan memanfaatkanmu.”

(HR. Muslim)

“Seseorang bertindak tanpa ilmu ibarat bepergian tanpa petunjuk. Dan sudah banyak yang tahu kalau orang seperti itu kiranya akan hancur, bukan selamat.”

(Hasan Al Bashri)

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan kepada penulis dan atas berkat rahmat, karunia serta ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Sholawat dan salam tidak lupa kita curahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya sampai akhir zaman.

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: *Literature Review*” disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan sarjana program studi S1 ilmu keperawatan di Universitas Muhammadiyah Samarinda 2021.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi Ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari sempurna karena keterbatasan dan kurangnya pengetahuan yang penulis miliki, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan Skripsi Ini. Dalam penulisan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur.

2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kep, M.pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu NS.Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku Ketua Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Ns Taufik Septiawan., M.Kep, selaku pembimbing saya yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memotivasi saya dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Ibu NS. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu untuk saya dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen dan seluruh karyawan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Terima kasih saya ucapkan kepada kedua Orang tua saya tercinta Bapak Slamet S.Pd dan Ibu Sri Plahesti S.Pd serta kedua kakak saya Abdul Mukhlis S.Pd dan Akhmad Kurniawan yang tidak henti-hentinya mendo'akan saya, membimbing dan memotivasi saya, memberikan cinta yang indah untuk saya, selain berdo'a kembali yang terbaik untuk kalian. Saya tidak akan melupakan jasa jasa kalian.
8. Terima kasih kepada sahabatku Hidayah Apriliana, Fransiska Eka Wahyuni Tokare, Rosita Husni, Syarifah Noor Wahidah yang telah memberikan saya kekuatan, meluangkan waktu dan memberikan pengalaman berharga Serta Hairunisa Agustina, Ayu Hariyani, Almarida Nur Afiffa karena selalu memberikan warna dan pelajaran berharga dihidup saya selama saya berkuliah bersama kalian dan

seluruh teman saya yang menemani saya dalam keadaan suka duka serta kebersamaan. Semoga kita semua diberi kesuksesan dan kelancaran pada masa depan *Aamiin ya rabbal alamin*.

9. Serta teman-teman S1 ilmu keperawatan Angkatan 2017 khususnya kelas A yang selalu saling membantu, bekerjasama dan memotivasi satu sama lain agar kelak kita akan lulus bersama Aamiin.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk perbaikan, sehingga dapat bermanfaat secara maksimal untuk semua pihak dan dapat digunakan sebagaimana mestinya. *Billahi fii sabilil haq, fastabiqul khairat Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Samarinda, 25 Juni 2021



Alfianisa sholeha

NIM. 17111024110011

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Nilai Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi *Literature Review*

Alfianisa Sholeha¹, Taufik Septiawan²

INTISARI

Latar Belakang: Menurut WHO 2015 , sekitar 1,13 miliar didunia menderita Hipertensi yang berarti 1 dari 3 orang di dunia menderita Tekanan Darah Tinggi. Hipertensi menyebabkan kematian sekitar 9.4 % yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler seperti infark miokard, gagal jantung, stroke atau gagal ginjal.

Tujuan: Untuk membuktikan bahwa terdapat Pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi berdasarkan *literature review*

Metode Penelitian: Pencarian jurnal menggunakan Google Scholar, , *IJM, IJNHS, KnE Life Sciences Jurnal, Pubmed* dengan tahun 2015-2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah Relaksasi Benson "Benson Relaxation", Tekanan Darah "Blood Pressure", Hipertensi Hypertension, sehingga didapatkan 19 jurnal untuk di *review*.

Hasil Penelitian: Didapatkan 8 penelitian tentang Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi, 6 penelitian tentang Relaksasi Nafas Dalam dengan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi, 2 penelitian tentang kombinasi Relaksasi Benson dan (pijat refleksi dan rendam kaki) pada penderita hipertensi, serta 3 penelitian tentang Relaksasi keagamaan (Dzikir, Murottal, Meditasi Berdo'a) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang keseluruhan *literature review* menunjukkan bahwa Relaksasi Benson berpengaruh dapat membantu mengurangi Tekanan darah penderita Hipertensi.

Kesimpulan: Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi alternatif non farmakologi yang dapat mengendalikan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi. Hasil penelitian disimpulkan bahwa relaksasi benson bersama cakupan relaksasi lainnya berpengaruh signifikan pada penurunan nilai tekanan darah pada penderita Hipertensi. Peneliti menyarankan masih membutuhkan penelitian lebih lanjut dalam pengaruh teknik relaksasi benson.

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Hipertensi

¹ Mahasiswa program Studi Keperawatan UMKT Kalimantan Timur, Indonesia

² Dosen UMKT Kalimantan Timur, Indonesia

Effect of Benson Relaxation Technique on Blood Pressure Value of Hypertension Patients Literature Review

Alfianisa Sholeha¹, Taufik Septiawan²

ABSTRACT

Background: According to WHO 2015, 1.13 billion people worldwide suffer from Hypertension which means 1 in 3 people in the world suffer from High Blood Pressure. Hypertension causes approximately 9.4% death caused by cardiovascular diseases such as myocardial infarction, heart failure, stroke or kidney failure.

Objective: To prove that there is an effect of benson relaxation techniques on blood pressure in people with hypertension based on literature review

Methodology: Journal search using Google Scholar, , IJM, IJNHS, KnE Life Sciences Journal, Pubmed with 2015-2021. The keywords used in the search are Benson Relaxation "Benson Relaxation", Blood Pressure "Blood Pressure", Hypertension Hypertension, so that 19 journals were obtained for review.

Results: There were 8 studies on Benson Relaxation on Blood Pressure in patients with hypertension, 6 studies on Deep Breathing Relaxation with Blood Pressure in patients with hypertension, 2 studies on the combination of Benson Relaxation and (reflexology massage and foot soak) in hypertension patients, and 3 studies on religious relaxation. (Dhikr, Murottal, Meditation Pray) on blood pressure in patients with hypertension, the whole literature review shows that Benson Relaxation can help reduce blood pressure in patients with hypertension.

Conclusion: Benson relaxation is one of the alternative non-pharmacological therapies that can control Blood Pressure in people with Hypertension. The results concluded that benson relaxation has an effect significant on decreasing blood pressure value in people with hypertension. Researchers suggest it still needs more research into the influence of benson relaxation techniques.

Keywords: Benson Relaxation, Blood Pressure, Hypertension

¹ Student of Nursing Study program of UMKT East Kalimantan, Indonesia

²UMKT Lecturers in East Kalimantan, Indonesia

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka	16
1. Hipertensi.....	16

2. Konsep Tekanan Darah pada Hipertensi	39
3. Teknik Relaksasi Benson.....	44
B. Penelitian Terkait	53
C. Kerangka Teori.....	62
D. Kerangka Konsep.....	63
E. Hipotesis Penelitian.....	63
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	65
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	67
C. Definisi Operasional	69
D. <i>Research Appraisal Checklist</i> (RAC)	70
E. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	128
F. Jalannya Penelitian	128
G. Tahap Analisis Data	129
H. Tahap Akhir.....	129
I. Populasi dan Sampel	130
J. Waktu dan Tempat Penelitian	130
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	131
B. Pembahasan	175
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	185
B. Saran	186

DAFTAR PUSTAKA	187
LAMPIRAN	197

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut Jnc-Vii.....	19
Tabel 2.2 Perbandingan Penelitian Terkait.....	58
Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	68
Tabel 3.2 Appraisal Checklis	71
Tabel 3.3 Hasil RAC Jurnal	74
Tabel 4.1 Penilaian Skor RAC (<i>Research Appraisal Checklist</i>)	133
Tabel 4.2 Analisis Data.....	136

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Hipertensi (muttaqin 2009 di dalam setiawan 2018).....	29
Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian	62
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian	63
Gambar 3.1 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	128

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti	198
Lampiran 2. Surat Pernyataan Tidak Melakukan Uji Validitas	199
Lampiran 3. Tabel SOP Relaksasi Benson	200
Lampiran 4. Tabel Monitoring	203
Lampiran 5. Hasil Jurnal	206
Lampiran 6. Hasil Uji Turnitin	225