

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP NILAI MAP  
(*MEAN ARTERIAL PRESSURE*) PADA PENDERITA HIPERTENSI:  
LITERATURE REVIEW**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar S1 Keperawatan



**DISUSUN OLEH:**

**AYU HARIYANI**

**17111024110022**

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

**2021**

**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Nilai Map (*Mean Arterial Pressure*) pada Penderita Hipertensi: Literature Review**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar S1 Keperawatan



**Disusun Oleh:**

**Ayu Hariyani**

**17111024110022**

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

**2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Hariyani

NIM : 17111024110022

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul : Pengaruh Teknik Relakasi Benson Terhadap Nilai MAP (*Mean Arterial pressure*) Pada Penderita Hipertensi : *Literatur 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, 21 Februari 2021



**Ayu Hariyani**

**17111024110022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai Map (Mean Arterial Pressure) Pada Penderita Hipertensi : Literature Review**

**SKRIPSI**

**DI SUSUN OLEH**

**Ayu Harlyani**

**17111024110022**

**Di Setujui untuk diajukan**

**Pada Tanggal, 19 Juni 2021**

**Pembimbing**

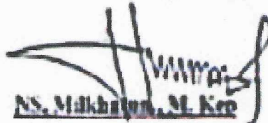


**NS. Taufik Septiawan, M.Kep**

**NIDN. 111090802**

**Mengetahui**

**Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**NS. Mikhaila, M. Kep**

**NIDN.1121018501**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai MAP (Mean Arterial Pressure) Pada Penderita Hipertensi : *Literature Review***

**SKRIPSI**

**DI SUSUN OLEH**

**Ayu Hariyani**

**17111024110022**

**Diseminarkan dan diujikan**

**Pada Tanggal, 2 Juli 2021**

**Penguji I**



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

**NIDN : 1115017703**

**Penguji II**



**NS. Taufik Septiawan., M.Kep**

**NIDN. 111098802**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi S1 Keperawatan**



**NS. Siti Khoiroh muflihatin, M.Kep**

**NIDN. 1115017703**

### **Motto**

“Wahai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

QS Al Baqarah : 153

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

QS Al Insyirah : 5

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatu*

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang telah di berikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai MAP (*Mean Aterial Presure*) Pada Penderita Hipertensi : Literature Review" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1 Keperawatan. Dalam menyusun Skripsi penelitian ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan dukungan kepada penulis, baik tenaga, ide-ide pemikiran materi maupun doa yang telah diberikan. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Bambang Setiaji, MS 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 S1 Keperawatan Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak NS. Taufik Septiawan., M.Kep selaku dosen pembimbing yang bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan dan selalu memotivasi penulis untuk segera menyelesaikan Proposal Penelitian ini.

5. Ibu NS. Milkhatun., M.Kep selaku Koordinator Mata Ajar Skripsi.
6. Ibu NS. Siti khoiroh muflihatin, M.Kep selaku penguji yang telah menyediakan waktu dan bersedia menguji Proposal Penelitian ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf pengelola perpustakaan kampus Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
8. Teristimewa untuk Ibu saya Suyanti yang telah memberikan doa dan dukungan moral serta material selama proses perkuliahan.
9. Teman-teman seangkatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Khususnya prodi S1 Keperawatan angkatan 2017.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu saran dan masukan dari berbagai pihak sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih, semoga Skripsi ini memberi manfaat pada penulis dan pengembangan Ilmu Keperawatan serta semua pihak yang membutuhkan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Samarinda, 19 Febuarai 2021



Ayu Hariyani

17111024110022



## **Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Nilai MAP (*Mean Arterial Pressure*) Pada Penderita Hipertensi: Literature Review**

Ayu Hariyani<sup>1</sup>, Taufik Septiawan<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Jl. Ir. H. Juanda No 15, Samarinda  
E-mail: [ayuhariyani2323@gmail.com](mailto:ayuhariyani2323@gmail.com)

### **INTISARI**

**Latar Belakang:** 1,13 Miliar orang di dunia memiliki hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Hipertensi menyebabkan kematian sekitar 23,7% di Indonesia pada tahun 2019. Komplikasi dari penyakit kardiovaskuler seperti infark miokard, kerusakan jantung, stroke, gagal ginjal dan ensefalopati.

**Tujuan:** Untuk membuktikan adanya pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap MAP (*mean arterial pressur*) pada penderita Hipertensi berdasarkan *literature review*

**Metode Penelitian:** Pencarian jurnal menggunakan *Google Scholar*, Science Direct, MEDLINE (*PubMED*), dan *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences* (IJHESS) dengan tahun 2015-2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah teknik relaksasi benson "Benson's relaxation technique" AND tekanan darah rata-rata "mean arterial presure" AND hipertensi "hypertension", sehingga didapatkan 15 jurnal untuk di *review*.

**Hasil Penelitian:** berdasarkan dari 15 jurnal terdapat 8 jurnal sesuai dengan variable independen penelitian dan 7 penelitian terhadap tekanan darah pasien. Terdiri dari 1 penelitian kombinasi tentang Relaksasi Benson terhadap MAP pada penderita Hipertensi, 10 penelitian tentang slow deep breathing atau relaksasi nafas dalam terhadap MAP dan tekanan darah pada pasien hipertensi, 2 penelitian tentang murotal terhadap MAP pada pasien hipertensi, 1 penelitian tentang kombinasi meditasi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dan 1 penelitian tentang dzikir terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Semua jurnal yang digunakan nilai p value <0,05.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil analisis 15 adanya pengaruh teknik relaksasi benson atau sejenisnya seperti slow deep breathing atau relasasi nafas dalam, meditasi, murotal dan dzikir terhadap penurunan MAP serta tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci:** Relaksasi Benson, Mean Arterial Pressur, Hipertensi

---

<sup>1</sup> Mahasiswa program Pasca Sarjana Ilmu Keperawatan UMKT Kalimantan Timur, Indonesia

<sup>2</sup> Dosen Ilmu Keperawatan UMKT Kalimantan Timur, Indonesia

***The Effect of Benson's Relaxation Technique on MAP (Mean Arterial Pressure)  
Values of Hypertensive Patients: Literature Review***

Ayu Hariyani<sup>1</sup>, Taufik Septiawan<sup>2</sup>

Nursing Science Study Program Faculty of Nursing  
Muhammadiyah University of East Kalimantan  
Jl. Ir. H. Juanda No 15, Samarinda  
E-mail: [ayuhariyani2323@gmail.com](mailto:ayuhariyani2323@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** 1.13 billion people in the world have hypertension, which means 1 in 3 people in the world is diagnosed with hypertension. Hypertension causes about 23.7% of deaths in Indonesia in 2019. Complications from cardiovascular diseases such as myocardial infarction, heart damage, stroke, kidney failure and encephalopathy.

**Objective:** To prove the effect of giving Benson Relaxation Technique on MAP (mean arterial pressure) in patients with hypertension based on a literature review.

**Research Methods:** Search journals using Google Scholar, Science Direct, MEDLINE (PubMed), and International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHESS) with the years 2015-2021. The keywords used in the search were Benson's relaxation technique AND mean arterial pressure AND hypertension, resulting in 15 journals for review.

**Research Results:** based on 15 journals there are 8 journals according to the research independent variable and 7 studies on patient blood pressure. Consisting of 1 combination study on Benson relaxation on MAP in hypertension patients, 10 studies on slow deep breathing or deep breathing relaxation on MAP and blood pressure in hypertensive patients, 2 studies on murotal on MAP in hypertension patients, 1 study on combination meditation on blood pressure. blood pressure in hypertensive patients and 1 study on dhikr on blood pressure in hypertensive patients. All journals used p value <0.05.

**Conclusion:** Based on the results of the analysis, there is an effect of Benson relaxation techniques or the like such as slow deep breathing or deep breathing relaxation, meditation, murotal and dhikr on decreasing MAP and blood pressure in hypertensive patients.

**Keywords:** Benson Relaxation, Mean Arterial Pressure, Hypertension

---

<sup>1</sup> Student of Postgraduate Nursing at UMKT East Kalimantan, Indonesia

<sup>2</sup> Lecturers of Nursing at UMKT East Kalimantan, Indonesia

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
Lembar Pengesahan .....	iv
Surat Pernyataan tidak Melakukan Uji Validitas .....	v
Motto.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	ix
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel .....	xvii
Daftar Gambar .....	xviii
Daftar Lampiran .....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat .....	5
E. Keaslian penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Telaah Pustaka .....	9
1. Hipertensi .....	9
a. Pengertian.....	9
b. Etiologi Hipertensi.....	9

c.	Klasifikasi .....	10
d.	Tanda dan Gejala .....	11
e.	Patofisiologi .....	16
f.	Pathway.....	19
g.	Komplikasi .....	20
h.	Stratifikasi Faktor Resiko .....	20
i.	Pelaksanaan farmakologi dan non farmakologi.....	25
j.	MAP (Mean Arterial Pressure).....	27
2.	Teknik Relaksasi Benson .....	30
a)	Pengertian teknik relaksasi benson.....	30
b)	Sejarah teknik relaksasi benson .....	32
c)	Treatment teknik relaksasi benson untuk orang lain atau pasien 35	
d)	Potensi efek teknik relaksasi benson.....	36
e)	Hubungan teknik relaksasi benson terhadap mean arterial pressure pada pasien hipertensi .....	37
f)	Teknik relaksasi benson dari sudut pandang islam .....	39
B.	Penelitian Terkait.....	40
C.	Kerangka Teori.....	47
D.	Kerangka Konsep.....	48
E.	Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III	METODE PENELITIAN .....	49
A.	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	49

1. Jenis Penelitian.....	49
2. Rancangan Penelitian.....	49
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	51
C. RAC ( <i>Research Appraisal checklist</i> ) .....	53
D. Definisi Operasional .....	56
F. Jalannya Penelitian .....	59
G. Populasi dan Sampel .....	60
H. Waktu Penelitian .....	61
BAB IV HASIL ANALISA DAN PEMBAHASAN .....	62
A. Hasil .....	62
B. Pembahasan .....	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	97
A. Kesimpulan .....	97
B. Saran.....	98
Daptar Pustaka .....	99

## DAFTAR TABEL

Table 1.1 Keaslian penelitian .....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi menurut <i>JNC-VII</i> .....	11
Tabel 2.3 Klasifikasi <i>Mean Arterial Pressur</i> .....	28
Tabel 2.2 perbandingan penelitian terkait.....	41
Table 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi.....	52
Table 3.2 <i>Appraisal Checklis</i> .....	54
Tabel 4.1 skor RAC (Research Evaluation Checklist) Berdasarkan 10 jurnal yang digunakan oleh peneliti.....	63
4.2 Analisis Data .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 pathway hipertensi (muttaqin 2009 di dalam septiawan 2018) .....	19
Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian.....	47
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	48
Gambar 3.1 Flow Gram .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Cover .....	110
Lampiran 2 HALAMAN JUDUL .....	111
Lampiran 3 Surat Pernyataan Keaslian Penelitian.....	112
Lampiran 4 Lembar Persetujuan.....	113
Lampiran 5 Lembar Pengesahan.....	114
Lampiran 6 Surat Pernyataan Tidak Melakukan Uji Validitas .....	115
Lampiran 7 SOP TEKNIK RELAKSASI BENSON .....	116
Lampiran 8 Data Pribadi .....	119
Lampiran 9 Lembar Konsul.....	120
Lampiran 10 RAC .....	124
Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin.....	169