

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DAN TERAPI
DZIKIR TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesugihan Pulung Ponorogo



Oleh :

HENDRO WIBOWO

NIM: 19631889

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2021

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DAN TERAPI DZIKIR
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesugihan Pulung Ponorogo

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



OLEH

HENDRO WIBOWO

NIM 19631889

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2021

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
PERBANDINGAN EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON
DAN TERAPI DZIKIR TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI
Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesugihan Pulung Ponorogo

HENDRO WIBOWO

KARYA ILMIAH INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL

.....

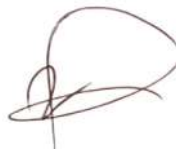
Oleh:

Pembimbing I



NURUL SRI WAHYUNI, S.Kep.Ns., M.Kes
NIDN. 0707017503

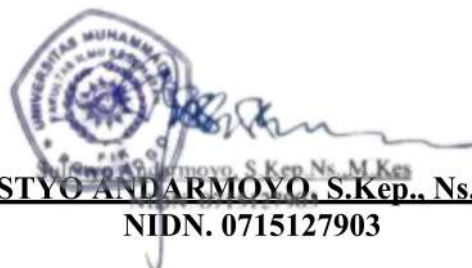
Pembimbing II



SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep.Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0715127903

LEMBAR PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : HENDRO WIBOWO
Judul : Perbandingan Efektivitas Relaksasi Benson dan Terapi
Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada
Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas
Kesugihan Pulung Ponorogo

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Skripsi di Program Sarjana
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal

PANITIA PEGUJI

Tanda Tangan

Ketua : 1. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

.....

Anggota : 1. Filia Icha Sukamto, S.Kep.,Ns.,M.Kep

.....

2. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes

.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M.Kes
NIDN: 0715127903

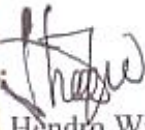
SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 1 September 2020

Yang Menyatakan




Hendro Wibowo
NIM: 19631889

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul” Perbandingan Efektivitas Relaksasi Benson dan Terapi Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Kesugihan Pulung Ponorogo”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi mata kuliah metodologi penelitian keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr Happy Susanto, MA, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyو Andarmoyo, S. Kep.,Ns., M. Kes., selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Ahmad Firman, selaku Kepala Puskesmas Kesugihan Pulung Ponorogo yang telah memberikan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

6. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns., M.Kes, selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
7. Nina Irawati Amd.Kep istri tercinta yang telah memberikan dorongan dan bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Ponorogo, 1 September 2020

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Saiful Nurhidayat', written in a cursive style.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan.....	i
Sampul Dalam	ii
Persetujuan Pembimbing	iii
Lembar Pengesahan	iv
Surat Pernyataan	v
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak.....	xv
Abstract.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi.....	8
2.1.1 Pengertian Hipertensi	8
2.1.2 Etiologi Hipertensi	8
2.1.3 Patofisiologi	9
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	12
2.1.5 Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi.....	13
2.1.6 Manifestasi klinik.....	16
2.1.7 Komplikasi	17
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang.....	18
2.1.9 Penatalaksanaan	18
2.1.9.1 Penatalaksanaan Farmakologi.....	18
2.1.9.2 Penatalaksanaan Non Farmakologi	19
2.2 Relaksasi	22
2.2.1 Macam-Macam Relaksasi Pernafasan.....	22
2.2.2 Relaksasi Benson.....	23
2.3 Konsep Dzikir	26
2.4 Kerangka Teori	32

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual.....	33
3.2 Hipotesis Penelitian	34

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian	35
4.2 Kerangka Operasional.....	37
4.3 Populasi, Sampel, Sampling	38

4.3.1	Populasi Penelitian	38
4.3.2	Sampel Penelitian	38
4.3.3	Teknik Pengambilan Sampling	39
4.3.4	Kriteria Subyek Penelitian.....	39
4.4	Variabel Penelitian.....	40
4.4.1	Variabel Independen	40
4.4.2	Variabel Dependen	40
4.5	Definisi Operasional	41
4.6	Lokasi Dan Waktu Penelitian	47
1.	Lokasi Penelitian	47
2.	Waktu Penelitian.....	47
4.7	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	47
4.7.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	47
4.7.2	Instrumen Penelitian	49
4.7.3	Analisa Data.....	50
4.8	Etika Penelitian	51
4.8.1	Prinsip Manfaat.....	51
4.8.2	Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia	52
4.8.3	Prinsip Keadilan.....	52
 BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN		
5.1	Hasil Penelitian.....	54
5.1.1.	Data Umum.....	54
5.1.2	Data Khusus.....	56
5.1.3	Pembahasan	59
 BAB 6 Kesimpulan dan Saran		

6.1 Kesimpulan.....	69
6.2 Saran	69

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi darah tekanan darah tinggi menurut JNC VIII (2013).....7

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2	Kerangka teori penelitian Pengaruh Relaksasi Benson dan Dzikir terhadap penurunan darah pada pasien Hipertensi.....	21
Gambar 3.1	Kerangka konsep penelitian Pengaruh Relaksasi Benson dan Dzikir terhadap penurunan darah pada pasien Hipertensi.....	22
Gambar 4.1	Kerangka operasional Pengaruh Relaksasi Benson dan Dzikir terhadap penurunan darah pada pasien Hipertensi.....	25
Gambar 1	Penyamaan Persepsi Peneliti Dan Asisten Peneliti Tentang SOP dan Prosedur Pengumpulan Data.....	105
Gambar 2	Pengumpulan Data Pretes Kelompok Relaksasi Benson	106
Gambar 3	Pengumpulan Data Pretes Kelompok Terapi Dzikir	107
Gambar 4	Post Tes Kelompok Relaksasi Benson.....	108
Gambar 5	Post Test Kelompok Terapi Dzikir.....	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Rencana Jadwal Kegiatan Penelitian	37
Lampiran 2: Penjelasan Penelitian	38
Lampiran 3: SOP Relaksasi Benson Dan Dzikir	45
Lampiran 4: Lembar Observasi	47
Lampiran 5: <i>Inform Consent</i>	48
Lampiran 6: SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	49
Lampiran 7: Lembar Bimbingan	51

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit *kardiovaskuler* yang paling umum dan paling banyak diderita oleh masyarakat. Relaksasi Benson yaitu suatu tehnik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Dzikir merupakan salah *therapy nonfarmakologi* yang dapat memberikan relaksasi dan menurunkan tekanan darah. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektifitas Relaksasi benson dan terapi Dzikir terhadap penurunan Tekanan darah pada Penderita Hipertensi di desa Plunturan Wilayah Kerja Puskesmas Kesugihan Pulung Ponorogo. Desain penelitian ini menggunakan pre experimental design dengan jenis penelitian one group pre post test design. Teknik sampling yang digunakandalam penelitian *purposive sampling* dengan jumlah responden 30 orang dibagi menjadi dua kelompok 15 orang kelompok relaksasi benson dan 15 orang kelompok terapi dzikir. Alat yang digunakan tensimeter dan lembar observasi tekanan darah. Hasil penelitian dengan Uji T dependen didapatkan relaksasi benson rata – rata tekanan darah turun sebesar 12,4 mmHg dan terapi dzikir rata – rata tekanan darah turun 11,4 mmhg. Jadi relaksasi benson lebih efektif daripada terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Benson, Terapi Zikir.

Abstract

Hypertension is one of the most common and most widely suffered cardiovascular diseases by the community. Benson relaxation is a treatment technique for relieving pain, insomnia or anxiety. This method of treatment is part of spiritual medicine. With relaxation methods can control the nervous system which is useful for lowering blood pressure. Dhikr is one of the nonpharmacological therapies that can provide relaxation and lower blood pressure. The purpose in this study is to find out the comparison of the effectiveness of Benson Relaxation and Dhikr therapy against blood pressure reduction in people with hypertension in the village of Plunturan Working Area of Pulung Ponorogo Health Center. This research design uses pre experimental design with one group pre post test design type of research. The sampling technique used in the purposive sampling study with the number of respondents of 30 people was divided into two groups of 15 people benson relaxation group and 15 people dhikr therapy group. The device used a tensimeter and a blood pressure observation sheet. The results of the study with the dependent T Test obtained a relaxation of benson average - average blood pressure dropped by 12.4 mmHg and average dhikr therapy - the average blood pressure dropped by 11.4 mmhg. So benson relaxation is more effective than dhikr therapy against lowering blood pressure in people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Benson Relaxation, Remembrance Therapy.