

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH INTRADIALISIS PADA
PASIEEN GAGAL GINJAL KRONIS**

SKRIPSI



Oleh:

Bintang Nur Fadilah

NIM 22102239

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Intradialis pada Pasien Gagal Ginjal Kronik telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu

Kesehatan pada:

Nama : Bintang Nur Fadilah

NIM : 22102239

Hari, Tanggal : Rabu, 3 Juni 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim penguji
Ketua penguji

Anita Fatarona S.kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0716088702

Penguji II

Ina Martiana S.kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0728039203

Penguji III

Hendra Dwi Cahyono S.kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0724099204

Mengesahkan,
Dekan Fakultas ilmu Kesehatan
Universitas Sebelas Jember

Ai Nur Zannah, S.ST., M. Keb
NIDN. 0719128902

Abstrak

Latar Belakang: Peningkatan tekanan darah intradialisis merupakan komplikasi yang banyak dialami pasien hemodialisis. Penatalaksanaan non-farmakologi seperti terapi relaksasi benson yang menggabungkan teknik relaksasi dengan keyakinan dibutuhkan untuk menurunkan tekanan darah. Teknik ini dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga mampu menstabilkan tekanan darah secara perlahan.

Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah intradialisis pada pasien gagal ginjal kronis. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*, menggunakan lembar observasi. Jumlah sampel 42 responden yang diperoleh dengan teknik *consecutive sampling*. Pemilihan kelompok penelitian menggunakan *non-equivalent control group design* berdasarkan sesi hemodialisis. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah kelompok intervensi menurun pada *post-test* dengan selisih rata-rata sebesar 6,47 / 2,52 mmHg. Pada kelompok kontrol tekanan darah meningkat pada *post-test* dengan selisih rata-rata sebesar -3,38 / -0,71 mmHg. Hasil uji *independent t-test* diperoleh nilai $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan signifikan antara penurunan tekanan darah intradialisis pada kelompok intervensi dan kontrol. **Kesimpulan:** Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terapi relaksasi benson lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah intradialisis dibandingkan terapi relaksasi napas dalam. Diharapkan responden dapat menerapkan terapi relaksasi benson secara rutin di rumah maupun saat hemodialisis.

Kata Kunci: Gagal ginjal kronis, Tekanan darah intradialisis, Terapi relaksasi benson, Terapi relaksasi napas dalam, Hemodialisis