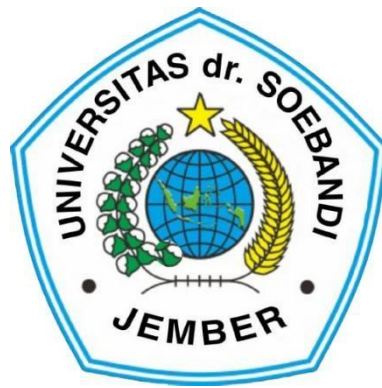


**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP
HUBUNGAN SOSIAL PADA PASIEN HIPERTENSI
DI DESA PANTI**

SKRIPSI



**Oleh:
Rasita Hasyah Amelia
NIM. 22102041**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Efektivitas *Benstride Method* Terhadap Hubungan Sosial Pada Pasien Hipertensi Di Desa Panti" telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Rasita Hasyah Amelia

NIM : 22102041

Hari, Tanggal : Rabu, 20 Mei 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,



Feri Ekaprasetia, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0722019201

Penguji II



Ina Martiana, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0728039203

Penguji III



Achmad Sya'id, S.Kp., Ns., M.Kep

NIDN. 0701068103

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.St., M.Keb

NIDN. 071928902

EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP HUBUNGAN SOSIAL PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA PANTI

THE EFFECTIVENESS OF THE BENSTRIDE METHOD ON SOCIAL RELATIONS IN HYPERTENSION PATIENS IN PANTI VILLAGE

Rasita Hasyah Amelia¹, Achmad Sya'id²

¹²Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Korespondensi Penulis : rasitaamelia21@gmail.com

Received :

Accepted :

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi dapat mengganggu hubungan sosial akibat penurunan energi, masalah psikologis dan kurangnya pengetahuan, sehingga akan menurunkan kualitas hidup jika tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial penderita.

Tujuan: Menganalisis perbedaan hubungan sosial sebelum dan sesudah penerapan *BenStride Method* pada pasien hipertensi di Desa Panti.

Metode: Penelitian ini merupakan kuantitatif pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest* menggunakan *purposive sampling* sebanyak 40 responden. Instrumen menggunakan kuesioner LSNS-6. Analisis data meliputi univariat untuk karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan hubungan sosial sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi kombinasi stride walking 15 menit pagi hari dan relaksasi Benson 15 menit malam hari dilakukan 4 kali seminggu selama 4 minggu.

Hasil: Sebelum intervensi, 25 responden (62,5%) memiliki hubungan sosial rendah. Setelah intervensi, 38 responden (95%) mengalami peningkatan hubungan sosial. Terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penerapan *BenStride Method* dengan nilai $p=0,001$ ($<0,05$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penerapan *BenStride Method* dengan nilai $p=0,001$ ($<0,05$). *BenStride Method* efektif mengatasi masalah fisik dan psikologis, sehingga meningkatkan interaksi sosial responden. Keberhasilan metode ini juga didukung oleh adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Kata Kunci: *Stride Walking*; Relaksasi Benson; Hubungan Sosial; Hipertensi