

**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP KESEHATAN
FISIK PASIEN HIPERTENSI
DI DESA PANTI JEMBER**

SKRIPSI



**Oleh :
Safira Anastasya Maharani
NIM. 22102047**

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

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "*Efektivitas Benstride Methode Terhadap Kesehatan Fisik Pasien Hipertendi di Desa Panti Jember*" telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Safira Anastasya Maharani

NIM : 22102047

Hari, Tanggal : Rabu, 03 Juni 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

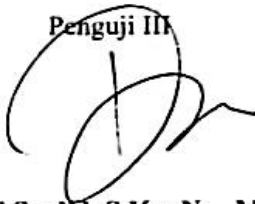
Tim Penguji
Ketua Penguji


Syaiful Bahri, S.KM., M.Kes
NIDN. 0722098602

Penguji II


Andi Eka Pranata, S.ST., S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0722098602

Penguji III


Achmad Sya'id, S.Kp. Ns., M.Kep
NIDN. 0701068103

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



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

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat memengaruhi kesehatan fisik penderita, seperti mudah lelah, nyeri, dan gangguan tidur, sehingga berdampak pada kualitas hidup individu. Atas dasar permasalahan tersebut tersebut, penelitian ini dilakukan guna menganalisis efektivitas *BenStride Method* terhadap kesehatan fisik sebelum dan setelah melakukan intervensi pada pasien hipertensi di Desa Panti. **Metode:** Rancangan yang digunakan yakni pre-experimental melalui pendekatan one group pretest–posttest design. Sampel yang terpilih 40 responden dengan teknik purposive sampling. Variabel penelitian adalah kesehatan fisik sebelum dan setelah intervensi *BenStride Method* yang diukur menggunakan WHOQOL-BREF domain kesehatan fisik. Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Intervensi berupa kombinasi stride walking yang dilaksanakan 4 kali dalam satu minggu dengan kurun waktu 4 minggu dan relaksasi Benson dengan teknik pernapasan dalam serta pengulangan kalimat positif. **Hasil:** Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kesehatan fisik cukup sebanyak 31 orang (77,5%) dan kategori buruk sebanyak 9 orang (22,5%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan kesehatan fisik, yaitu kategori sangat baik sebanyak 31 orang (77,5%), kategori baik 7 orang (17,5%), dan kategori buruk menurun menjadi 2 orang (5%). Nilai p-value dari hasil uji statistik adalah 0,000 ($<0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima. **Diskusi:** Kombinasi *stride walking* dan relaksasi benson terbukti menunjukkan efektivitas dalam menangani berbagai masalah kesehatan fisik, seperti nyeri, mudah letih, dan kualitas tidur yang terganggu, sehingga kondisi fisik pasien hipertensi menjadi lebih baik. Keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan kebiasaan responden.

Kata Kunci: Hipertensi; Kesehatan Fisik; Relaksasi Benson; *Stride Walking*