

**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP
ELASTISITAS VASKULER PASIEN HYPERTENSI**

SKRIPSI



Oleh:

Rika Junaisyaroh

NIM. 22102044

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

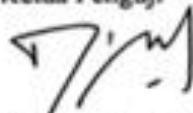
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Efektivitas *Benstride Method* Terhadap Elastisitas Vaskuler Pasien Hypertensi" telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Rika Junaisyaroh
NIM : 22102044
Hari, Tanggal : Selasa, 02 Juni 2026
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim Penguji

Ketua Penguji



Trisna Vitaliati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0703028602

Penguji II



Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0716088702

Penguji III



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

NIDN. 0701068103

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.St. M.Keb

NIDN. 0719128902

**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP ELASTISITAS
VASKULER PASIEN HYPERTENSI**
***EFFECTIVENESS OF THE BENSTRIDE METHOD ON VASCULAR ELASTICITY
IN HYPERTENSION PATIENTS***

Rika Junaisyaroh¹, Achmad Sya'id², Trisna Vitaliati³, Anita Fatarona⁴

^{1,2}Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember

^{2,3,4}Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan dr. Soebandi
Jember

*Korespondensi Penulis : jnsyhrrikaa@gmail.com

Received : Accepted : Published:

Abstrak

Latar Belakang: Tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang menyebabkan penurunan elastisitas vaskuler dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Intervensi nonfarmakologis menjadi salah satu pendekatan yang potensial untuk memperbaiki fungsi vaskuler. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini untuk memahami seberapa efektif *BenStride Methode* terhadap peningkatan elastisitas vaskuler pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest* dilakukan pada 40 penderita hipertensi di desa Panti, dengan 746 populasi yang diambil menggunakan *purposive sampling*. Intervensi diberikan berupa *BenStride Methode* yang mengombinasikan latihan pernapasan dan aktivitas fisik ringan. Pengukuran elastisitas vaskuler dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Pengukuran menggunakan ABI (*Ankle Brachial Index*) untuk memperoleh data kondisi sirkulasi perifer responden. Analisa data menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat pengaruh $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Sebelum intervensi, kategori normal sebanyak 3 orang (7,5%), sedang sebanyak 23 orang (57,5%), dan rendah sebanyak 14 orang (35%). Setelah intervensi *BenStride Methode*, kategori normal (20%), sedang (57,5%), dan rendah (22,5%). Hasil uji statistik *paired t-test* menunjukkan nilai signifikansi ($p = 0,000$) atau $< 0,05$ (H_0 ditolak). **Diskusi:** *BenStride Methode* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana serta mampu membantu mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular pada orang yang mengalami tekanan darah tinggi. Hasil penelitian didukung oleh mayoritas responden berusia dewasa madya dengan riwayat hipertensi lebih dari enam bulan.

Kata kunci: hipertensi, elastisitas vaskuler, kekakuan arteri, intervensi nonfarmakologis, *BenStride Methode*.