

**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP
KUALITAS HIDUP PASIEN HIPERTENSI DI
DESA PANTI KECAMATAN PANTI**

SKRIPSI



**Oleh:
Putri Ersu Berliana
NIM.22102040**

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang Berjudul Efektivitas *Benstride Methode* Terhadap Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di Desa Panti Kecamatan Panti telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Putri Ersu Berliana
NIM : 22102040
Hari, Tanggal : Rabu 20 Mei 2026
Program studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi
Tim penguji
Ketua penguji



Feri Ekaprasetia, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 722019201

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

**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP
KUALITAS HIDUP PASIEN HIPERTENSI DI
DESA PANTI KECAMATAN PANTI
*THE EFFECTIVENESS OF THE BENSTRIDE METHOD ON
SOCIAL RELATIONS IN HYPERTENSION
PATIENTS IN PANTI VILLAGE***

Putri Ersya Berliana¹, Achmad Sya'id²

¹Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember

²Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Fakultas Keperawatan dr. Soebandi Jember

Email Koresponden: putriersa853@gmail.com

Received :

Accepted Published

Published

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat menurunkan kualitas hidup penderita apabila tidak dikelola dengan baik. Penurunan kualitas hidup dapat memperburuk kondisi pasien melalui peningkatan stres, kecemasan, dan keterbatasan aktivitas yang berdampak pada peningkatan tekanan darah serta risiko komplikasi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi, salah satunya melalui Benstride Method (kombinasi relaksasi Benson dan stride walking). **Tujuan:** Mengetahui efektivitas Benstride Method terhadap kualitas hidup pasien hipertensi di Desa Panti, Kecamatan Panti. **Metode:** penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi- experimental (experimen Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 40 responden dipilih menggunakan purposive sampling dari populasi 746 penderita hipertensi. Intervensi dilakukan selama 28 hari dengan latihan stride walking 15 menit pada pagi hari dan relaksasi Benson 15 menit pada malam hari sebanyak 4 kali per minggu. Instrumen penelitian menggunakan WHOQOL-BREF. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil :** Sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki kualitas hidup kategori cukup buruk (55%). Setelah intervensi, mayoritas berada pada kategori baik (52,5%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value = 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan Benstride Method terhadap peningkatan kualitas hidup pasien hipertensi.. **Diskusi:** Benstride Method efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di Desa Panti.

Kata kunci: Hipertensi, kualitas hidup, Benstride Method