

**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP
TINGKAT ENERGI PADA PASIEN HIPERTENSI
DI DESA PANTI**

SKRIPSI



**Oleh:
Nikmatut Toyyiba
NIM. 22102036**

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

HALAMAN PENGESAHAN

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

Nama : Nikmatut Toyyiba

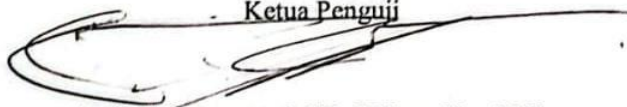
NIM : 22102036

Hari, Tanggal : Rabu, 3 Mei 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim Penguji

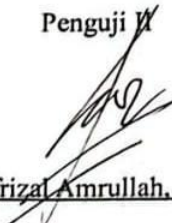
Ketua Penguji



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

NIDN. 0722098602

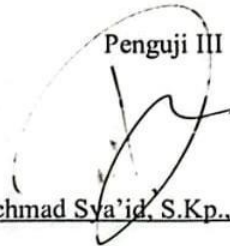
Penguji II



Akhmad Efrizal Amrullah, S.Kep., Ns., M.Si

NIDN. 071928102

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 TINGKAT ENERGI PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA PANTI

*The Effectiveness of the BENSTRIDE METHOD on energy level in Hypertension
Patients in Panti Village*

NikmatutToyyiba^{1*}, Achmad Sya'id.², Andi Eka Pranata³, Akhmad Efrizal
Amrullah⁴

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr.
Soebandi Jember

Korespondensi Penulis : nikmatuttoyiba260@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: untuk menganalisis perbedaan tingkat energi sebelum dan sesudah dilakukan *Benstride Method* pada pasien hipertensi di Desa Panti.

Metode: Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif pre-eksperimental dengan *design one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 40 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner FACIT. Analisis data menerapkan uji univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan uji bivariat dengan Wilcoxon untuk melihat perbedaan tingkat energi sebelum dan sesudah relaksasi Benson dan *stridewalking*. *Stride walking* dilakukan 15 menit pada pagi hari dan relaksasi Benson 15 menit pada malam hari. Intervensi dilaksanakan 4 kali dalam seminggu selama 4 minggu.

Hasil: Sebelum intervensi 27 responden (67,5%) mengalami tingkat energi rendah. Setelah intervensi maka 37 responden (92,5%) mengalami tingkat energi baik. Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah penerapan *Benstride Method* dengan nilai $p=0,002$ ($< 0,05$).

Diskusi: Kombinasi *stridewalking* dan relaksasi Benson efektif mengatasi masalah fisik dan psikologis sehingga dapat meningkatkan tingkat energi pada penderita hipertensi. Keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sekitar responden yang membantu meningkatkan motivasi, kenyamanan, dan konsistensi dalam menjalankan terapi.

Kata Kunci: *Walking*; Relaksasi Benson; Tingkat Energi; Hipertensi.
