

**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP
KESEHATAN PSIKOLOGI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI DESA PANTI**

SKRIPSI



Oleh :

Riris Mei Linda

NIM 22102045

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

HALAMAN PENGESAHAN

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

Nama : Riris Mei Linda
NIM : 22102045
Hari, Tanggal : Rabu, 20 Mei 2026
Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji



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

Penguji II



Syaiful Bahri, S.KM., M.Kes
NIDN. 0719128102

Penguji III



Achmad Syaid, 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 KESEHATAN PSIKOLOGI PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA PANTI

The Effectiveness of the BENSTRIDE METHOD on Psychological Health in Hypertension Patiens in Panti Village

Riris Mei Linda¹, Achmad Sya'id.², Andi Eka Pranata³, Syaiful Bahri⁴

¹S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember

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

*Korespondensi Penulis : rismeilinda9@gmail.com

Received : Accepted : Published:

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan psikologi yang tidak teratasi dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah sehingga kondisi hipertensi menjadi lebih sulit dikendalikan dan dapat menimbulkan komplikasi serius

Tujuan: Untuk menganalisis efektivitas *Benstride Method* terhadap kesehatan psikologi sebelum dan sesudah intervensi pada pasien hipertensi di Desa Panti

Metode: Metode penelitian ini yaitu kuantitatif pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh penderita hipertensi di Desa Panti dan pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pada penelitian ini mengadopsi kuesioner WHOQOL-BREF domain Kesehatan Psikologi. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat untuk melihat perbedaan kesehatan psikologi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson dan *stride walking* menggunakan uji Wilcoxon. *Stride walking* dilakukan selama 15 menit pada pagi hari dan relaksasi benson dilakukan selama 15 menit di malam hari, dilakukan selama 4 kali dalam satu minggu selama 4 minggu,

Hasil: Hasil penelitian bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kondisi kesehatan psikologi yang kurang baik, yaitu sebanyak 13 responden (32,5%), dan 14 responden (35%) berada pada kategori buruk dan cukup. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan kondisi kesehatan psikologi, 20 responden (50%) berada pada kategori sangat baik, 18 responden (45%) kategori baik, dan hanya 2 responden (5%) berada pada kategori buruk. Terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penerapan *BenStride Method* dengan nilai $p=0,000$ ($<0,05$)

Diskusi: Kombinasi *stride walking* dan relaksasi benson efektif mengatasi masalah kesehatan psikologi pada pasien hipertensi dengan dukungan dari anggota keluarga, aktivitas sehari hari dan status pernikahan

Kata Kunci: *Stride Walking*; Relaksasi Benson; Kesehatan Psikologi; Hipertensi.