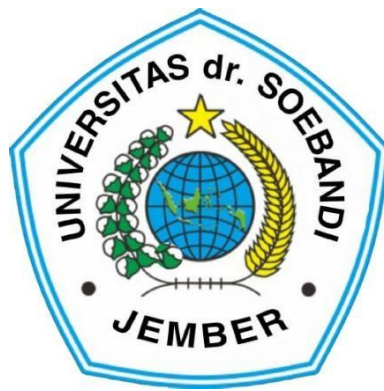


**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHODE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI
DI DESA PANTI**

SKRIPSI



Oleh:

Siti Maisaro

NIM. 22102053

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Efektivitas *Benstride Methode* Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Desa Panti telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Siti Maisaro

NIM : 22102053

Hari, Tanggal : Kamis, 18 Juni 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas Dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji



Susilawati, S.ST., M.KES

NIDN. 4003127401

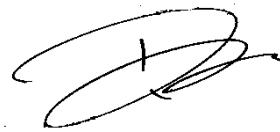
Penguji II



Hendra Dwi Cahyono, S., Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0724099204

Pembimbing Utama



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

NIDN. 0701068103

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zahnah, S.ST., M.Keb

NIDN. 0719128902

**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHODE* TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA PANTI**

*EFFECTIVENESS OF THE BENSTRIDE METHOD ON BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTS IN PANTI VILLAGE*

Siti Maisaro ¹ Achmad Sya'id ²

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Dr. Soebandi

Email koresponden: achmad.sya'id@uds.ac.id

Received

Accepted

Published

Abstrak

Latar belakang: Tekanan darah yang tidak terkontrol merupakan ancaman kesehatan serius yang dapat memicu kerusakan organ vital dan kematian mendadak tanpa gejala awal. Sebagian besar kondisi ini dipicu oleh faktor psikologis dan kurangnya aktivitas fisik, sehingga diperlukan intervensi efektif yang mampu menstabilkan tekanan darah secara konsisten untuk mencegah risiko komplikasi fatal di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *BenStride Methode* (kombinasi Relaksasi Benson dan *Stride Walking*) pada pasien hipertensi di Desa Panti. **Metode:** Penelitian kuantitatif *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 40 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Intervensi berupa jalan cepat pada pagi hari dan relaksasi Benson pada malam hari. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. **Hasil:** Rata-rata tekanan darah sistole sebelum intervensi adalah 135,60 mmHg dan distole 91,68 mmHg. Setelah intervensi, sistole turun menjadi 132,85 mmHg dan distole menjadi 86,40 mmHg. Uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi $p=0,000(p<0,05)$, sehingga H_0 ditolak. **Diskusi:** Efektivitas penurunan tekanan darah dalam penelitian ini kemungkinan berkaitan erat dengan karakteristik responden. Salah satu karakteristik responden yaitu usia, dominasi usia 50–59 tahun secara fisiologis menandakan adanya penurunan elastisitas pembuluh darah akibat proses penuaan. Selain itu, mayoritas responden adalah perempuan (80%) yang berada pada fase pasca-menopause, sehingga lebih rentan terhadap stres emosional yang berpotensi memicu aktivitas saraf simpatis.

Kata kunci: *BenStride*, Hipertensi, Relaksasi Benson, *Stride Walking*, Tekanan darah