

**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP KEMAMPUAN  
BERAKTIVITAS HARIAN PASIEN HIPERTENSI DI DESA PANTI**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Shalom Ananta Wikharisti**

**NIM. 22102049**

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

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Efektivitas Benstride Method Terhadap Kemampuan Beraktivitas Harian Pasien Hipertensi Di Desa Panti telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Shalom Ananta Wikharisti

NIM : 22102049

Hari, Tanggal : Selasa, 2 Juli 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim Penguji

Ketua Penguji



Sugijati, SST., M.Kes  
NIP. 196306231983032009

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 Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb  
NIDN. 071928902

**EFEKTIVITAS *BENSTRIDE METHOD* TERHADAP KEMAMPUAN  
BERAKTIVITAS HARIAN PASIEN HIPERTENSI DI DESA PANTI**

***EFFECTIVENESS OF THE BENSTRIDE METHOD ON THE ABILITY TO  
PERFORM DAILY ACTIVITIES OF HYPERTENSION PATIENTS IN PANTI  
VILLAGE***

**Shalom Ananta.W<sup>1</sup>, Achmad Sya'id<sup>2</sup>, Sugijati<sup>3</sup>, Andi Eka Pranata<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember

<sup>2,3,4</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan dr. Soebandi  
Jember

\*Korespondensi Penulis : [shalomananta23@gmail.com](mailto:shalomananta23@gmail.com)

*Received:      Accepted:      Published:*

---

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Hipertensi mengganggu kapasitas individu dalam menjalankan rutinitas harian. Intervensi nonfarmakologis lewat aktivitas fisik ringan dan latihan relaksasi terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Studi ini berfokus di Desa Panti karena wilayah tersebut mencatat angka kasus hipertensi yang tinggi di Kabupaten Jember. **Tujuan:** Penelitian bertujuan mengevaluasi kemampuan aktivitas harian penderita hipertensi di Desa Panti sebelum dan setelah implementasi BenStride Method (kombinasi Relaksasi Benson dan Stride Walking). **Metode:** Prosedur penelitian memakai metode kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu melalui desain one group pretest-posttest. Analisis diarahkan pada komparasi kapasitas aktivitas harian subjek. Intervensi berjalan empat kali seminggu berdurasi total 30 menit per sesi, yang terbagi atas 15 menit Stride Walking pada pagi hari dan 15 menit Relaksasi Benson pada malam hari. **Hasil:** Data awal menunjukkan 20 partisipan (50%) memiliki kemampuan aktivitas cukup baik dan 20 orang (50%) berkategori baik. Pascaintervensi, performa meningkat secara signifikan dengan 26 responden (65%) berkategori baik dan 14 subjek (35%) berkategori sangat baik. Uji statistik memperlihatkan perbedaan nyata sebelum dan sesudah penerapan metode dengan perolehan nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$ . **Diskusi:** Penggabungan Relaksasi Benson dan Stride Walking dalam BenStride Method berkontribusi besar dalam meningkatkan kemandirian aktivitas harian pasien. Terapi ini terbukti aman, ekonomis, efisien, serta mudah diaplikasikan secara mandiri. Oleh karena itu, metode ini sangat direkomendasikan sebagai opsi tata laksana komplementer bagi penderita hipertensi di lingkungan masyarakat.

**Kata Kunci :** *Benstride Method*, Relaksasi Benson, *Stride Walking*, kemampuan beraktivitas harian, hipertensi.