

**PERBANDINGAN RELAKSASI BENSON DAN TARIK NAPAS DALAM  
DENGAN PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA  
PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA  
PASIE LAMGAROT KECAMATAN INGIN JAYA  
KABUPATEN ACEH BESAR  
TAHUN 2024**

**Skripsi**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

oleh

Miftahul Jannah  
2012210021



**UBBG**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
TAHUN 2024**

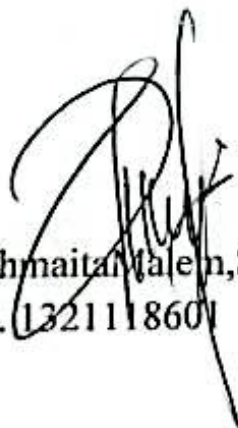
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Miftahul jannah  
Nim : 2012210021  
Program studi: Sarjana Keperawatan  
Judul skripsi : Perbandingan relaksasi benson dan tarik nafas dalam dengan penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi pada lansia di desa pasie lamgarot kecamatan ingin jaya kabupaten Aceh besar

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk di ajukan pada ujian skripsi program studi sarjana keperawatan

Banda Aceh, 19 Juli 2024

Pembimbing I



Ns. Rehmaita Maleh, S.Kep.M.Kep  
NIDN. 1321118601

Pembimbing II



Mahruri Saputra, S.Kep, Ns, M.Kep  
NIDN. 1309028903

Mengetahui,  
Ketua prodi S1 Keperawatan



Mahruri Saputra, S.Kep, Ns, M.Kep  
NIDN. 1309028903

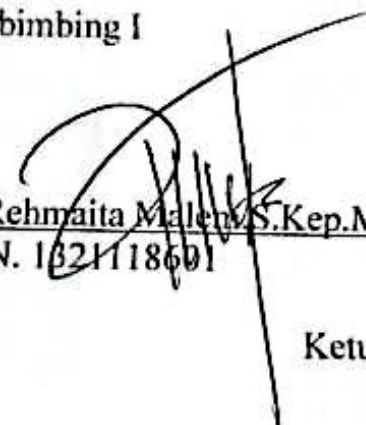
**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PERBANDINGAN RELAKSASI BENSON DAN TARIK NAPAS DALAM  
DENGAN PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA  
PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA  
PASIE LAMGAROT KECAMATAN INGIN JAYA  
KABUPATEN ACEH BESAR**


Skripsi ini telah di setujui untuk di pertahankan di hadapan Tim  
Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Sains Teknologi Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, Juli 2024  
Menyetujui


Pembimbing I

  
Ns. Rehmaita Malen, S.Kep.M.Kep  
NIDN. 1321118601

Pembimbing II

  
Ns. Mahruri Saputra, S.Kep.M.Kep  
NIDN: 1309028903

Menyetujui,  
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan,

  
Ns. Mahruri Saputra, S.Kep.M.Kep  
NIDN : 1309028903

Mengetahui  
Dekan Fakultas Sains Teknologi Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Uhy Muzakir, M.T  
NIDN: 0127027902  
FSTIK UBBG

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

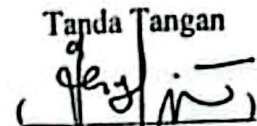
**PERBANDINGAN RELAKSASI BENSON DAN TARIK NAPAS DALAM DENGAN  
PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PENDERITA HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI DESA PASIE LAMGAROT KECAMATAN INGIN JAYA  
KABUPATEN ACEH BESAR**

Skripsi Ini Telah Selesai Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, Oktober 2024

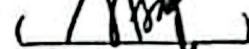
Pembimbing I

Ns.Rehmaita Malem, S.kep., M.kep  
NIDN. 1321118601

Tanda Tangan  


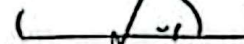
Pembimbing II

Mahruri Saputra, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 1309028903



Penguji I

Khairuman, S.kom, M.kom  
NIDN:1318018001

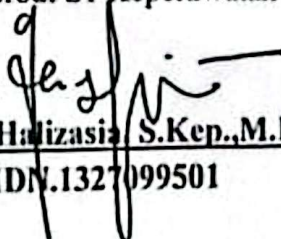


Penguji II


Ns. Maulida, M.Kep  
NIDN. 1308018102



Menyetujui,  
Ketua prodi S1 Keperawatan

  
Ns. Gadis Halizasia, S.Kep.,M.Kep  
NIDN.1327099501

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Illy Muzakir, MT  
NIDN.0127027902

ESTIK UPBG

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang beridentitas dibawah ini :

Nama : Miftahul Jannah

NIM : 2012210021

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian ini atau skripsi ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya . Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan Kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan.

Randa Aceh, Juli 2024



METER  
TEMPEL  
BCAMX417037377

**Miftahul Jannah**  
**2012210021**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan kepada

Kedua orang tuaku tercinta Ayahanda M.Zahid dan Ibunda Suriati, yang selalu memberikan cinta, doa, dukungan, dan semangat tiada henti dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas kasih sayang dan pengorbanan yang tidak ternilai.

Saudara-saudaraku tercinta, yang selalu menjadi tempat berbagi suka dan duka serta memberikan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini,

Dosen pembimbing, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan memberikan ilmu serta arahan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.

Sahabat-sahabat terbaikku, yang senantiasa menemani, mendukung, dan menjadi sumber semangat di setiap proses perjuangan akademik ini.

Almamater tercinta, tempat di mana aku menimba ilmu, tumbuh, dan belajar menjadi pribadi yang lebih baik

Semoga skripsi ini bermanfaat dan menjadi langkah awal untuk memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat dan dunia pendidikan.

**Miftahul Jannah**

## **KATA PENGANTAR**

Puji serta syukur kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Efektivitas Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024”

Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh Tahun 2024. Dalam pembuatan Proposal skripsi ini, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan, kemampuan, dan pengetahuan yang peneliti miliki.

Penyusunan Proposal skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Orang tua saya tercinta yaitu bapak M. Zahid, S.Pd dan ibunda Suryati, S.Pd yang telah memberikan cinta dan kasih sayang nya serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada Ibu Dr.Hj. Lili Kasmini, S.Si.,M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah banyak memberikan motivasi dan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yaitu proposal skripsi.

3. Kepada Bapak Uly Muzakir, MT selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi Ilmu kesehatan yang telah banyak memberikan motivasi dan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yaitu proposal skripsi.
4. Kepada Bapak Mahruri Saputra, S.Kep.,Ns.,M.Kep. sebagai ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (FSTIK) yang telah banyak meluangkan waktunya dalam penyelesaian proses administrasi dan bimbingannya sehingga proposal skripsi siap untuk diseminarkan.
5. Kepada Ibu Ns. Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah banyak meluangkan waktunya dalam membimbing proses penyelesaian proposal skripsi sehingga proposal skripsi ini siap untuk diseminarkan
6. Kepada Bapak, Ibu Dosen dan tenaga pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan, ilmu,informasi kepada penulis selama menempuh pendidikan saya.
7. Serta seluruh rekan-rekan seperjuangan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena yang sama-sama memotivasi dan mendukung sehingga proposal Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu. Penulis menyadari akan segala keterbatasan dari isi maupun tulisan proposal skripsi ini. Oleh karena itu,kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat di terima dengan Senang hati..

Banda Aceh, September 2024  
Penulis,

Miftahul Jannah

Nim : 2012210021

## ABSTRAK

Miftahul Jannah. 2024. Perbandingan Terapi Benson Dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah, Skripsi, Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan. Pembimbing I Ns. Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep. Pembimbing II, Ns. Mahruri Saputra, S.Kep., M.Kep.

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya retensi pembuluh darah perifer, Lansia dengan hipertensi yang memiliki tekanan darah sistoliknyanya diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknyanya diatas 90 mmHg akan merasakan tanda dan gejala jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur dan akit kepala. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun. Tujuan penelitian ini Perbandingan Relaksasi Benson dan Tarik Napas Dalam dengan Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024. Metode penelitian ini yang digunakan adalah *quasy eksperiment design* dengan menggunakan rancangan *Pre and post test without control* (kontrol diri sendiri) pada desain ini peneliti hanya melakukan intervensi pada dua kelompok dengan perbandingan dengan jumlah sampel 45 responden. Hasil uji *Independen T Test* diperoleh nilai  $\text{sig (2-tailed)} = 0,000 < 0,05$ , yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai kelompok Terapi Nafas dalam dengan kelompok Terapi Benson, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Terapi Nafas Dalam Lebih Efektif daripada Terapi Benson terhadap penurunan Hipertensi. Diharapkan agar penelitian ini bisa menambah wawasan yang nantinya akan dapat dipraktikkan oleh diri sendiri dan mahasiswa mengenai Efektifitas Terapi benson dan Nafas Dalam terhadap penurunan hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** Tekanan darah, Terapi Benson, Terapi Nafas Dalam

## ***Abstract***

*Miftahul Jannah. 2024. Comparison of Benson Therapy and Deep Breathing Therapy on Lowering Blood Pressure. Thesis, Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Science, Technology and Health Sciences. Supervisor I Ns. Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep Supervisor II, Ns. Mahruri Saputra, S.Kep., M.Kep.*

*Hypertension in the elderly is caused by decreased elasticity of the aortic wall, thickening of the heart poles which makes the poles stiff, decreased pumping ability of the heart, loss of elasticity of peripheral blood vessels, and increased retention of peripheral blood vessels. Elderly people with hypertension who have systolic blood pressure above 140 mmHg and blood pressure if the diastolic is above 90 mmHg, you will experience signs and symptoms of heart palpitations, fatigue, blurred vision and headaches. Symptoms that hypertension sufferers often complain about are headache, dizziness, weakness, fatigue, shortness of breath, restlessness, nausea, vomiting, epistaxis, and decreased consciousness.. The aim of this research is to compare Benson Relaxation and Deep Breathing with Reducing High Blood Pressure in Hypertension Sufferers in the Elderly in Pasie Lamgarot Village, Want Jaya District, Aceh Besar Regency in 2024. The research method used is a quasi-experimental design using a pre and post test without design. control (self-control) in this design the researcher only intervenes in two groups in comparison with a sample size of 45 respondents. Independent T Test test results obtained a sig (2-tailed) = 0.000 < 0.05, which means that there is a difference in the average value of the Deep Breathing Therapy group and the Benson Therapy group, so it can be concluded that there is Deep Breathing Therapy which is more effective than Deep Breathing Therapy. Benson on reducing hypertension. It is hoped that this research can add insight that can later be put into practice by oneself and students regarding the effectiveness of Benson therapy and deep breathing in reducing hypertension in the elderly.*

*Keywords: Blood pressure, Benson Therapy, Deep Breathing Therapy*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori .....	8
2.1.1 Konsep Hipertensi .....	8
2.1.2 Konsep Tekanan Darah .....	18
2.1.3 Konsep Lansia .....	23
2.1.4 Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam .....	28
2.1.5 Konsep Terapi Benson .....	33
2.2 Kerangka Teoritis.....	38
2.3 Kerangka Konsep .....	39
2.4 Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	40
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	40
3.3 Populasi dan Sampel.....	41
3.4 Variabel Penelitian.....	41
3.5 Definisi Operasional.....	42
3.6 Instrumen Penelitian.....	43
3.7 Validitas Dan Reabilitas.....	43
3.8 Prosedur Pengumpulan Data .....	44
3.9 Pengolahan dan Analisis Data .....	45
3.10 Etika Penelitian .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambaran Tempat Peneliti .....	49
4.2 Hasil Penelitian .....	49
4.3 Pembahasan Penelitian .....	54
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	57

**BAB V PENUTUP**

5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	60

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Operasional.....	33
Table 4.1 Karakteristik Responden .....	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Terapi Benson .....	51
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Terapi Nafas Dalam .....	51
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....	52
Tabel 4.5 Hasil Uji Wilxocon .....	53
Tabel 4.6 Hasil Uji Perbandingan .....	54

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Surat Ijin Survey Awal Institusi

Lampiran 4 Surat Ijin Survey Awal Tempat Penelitian

Lampiran 5 Surat Ijin penelitian Institusi

Lampiran 6 Surat Ijin penelitian Tempat Penelitian

Lampiran 7 Instrumen

Lampiran 8 Hasil olah data

Lampiran 9 Dokumentasi