

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON DENGAN KATA
“OM” TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**



**Oleh :
KOMANG NOVA SADANA YOGA
NIM. P07120219102**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON DENGAN KATA
“OM” TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**



**Oleh :
KOMANG NOVA SADANA YOGA
NIM. P07120219102**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON DENGAN KATA “OM” TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT TAHUN 2023

Diajukan oleh:

KOMANG NOVA SADANA YOGA
NIM. P07120219102

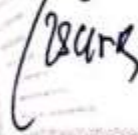
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Gusti Ayu Harini, SKM.M.Kes
NIP. 196412311985032011

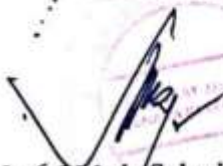
Pembimbing Pendamping :



I Nengah Sumirta, SST,S.Kep.Ns. M.Kes
NIP. 196502251986031002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON DENGAN KATA
“OM” TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

Diajukan oleh:

KOMANG NOVA SADANA YOGA

NIM. P07120219102

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 17 MEI 2023

TIM PENGUJI :

1. I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si (Ketua) (.....)
NIP. 196510081986031001
2. Dr. Nyoman Ribek, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Pd (Anggota) (.....)
NIP. 196106061988031002
3. Drs. I Dewa Made Ruspawan, S.Kp., M.Biomed (Anggota) (.....)
NIP. 196005151982121001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Komang Nova Sadana Yoga
NIM : P07120219102
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023
Alamat : Banjar Dinas Enjung Sangiang, Desa Kaliasem, Kecamatan Banjar,
Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul " Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dengan Kata "OM" terhadap Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa proposal ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Badung , 5 April 2023

Yang membuat pernyataan



Komang Nova Sadana Yoga
NIM. P07120219102

**THE EFFECT OF BENSON'S RELAXATION THERAPY IN A WORD "OM"
ON ANXIETY IN HYPERTENSION PATIENTS IN UPTD PUBLIC HEALTH
CENTER II WEST DENPASAR YEAR 2023**

ABSTRACT

*Hypertension is usually called the silent killer because of its very high malignancy, such as permanent disability and sudden death. Another risk caused by hypertension is anxiety. Moderate to severe anxiety can cause an increase in blood pressure and emotional disturbances which in turn can affect the function of the heart and blood vessels. The purpose of this study was to prove the effect of benson relaxation therapy on anxiety in hypertensive patients in the working area of UPTD Public Health Center II West Denpasar in 2023.. This type of research was a pre-experimental study with a one group pre-post test design. Sampling was carried out using a nonprobability sampling technique with purposive sampling. The research sample is 25 respondents. Anxiety level measurement using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis techniques using the Wilxocon and Chi-Square Tests. The results showed that before being given Benson relaxation therapy, 4 respondents (16%) had mild anxiety, 14 respondents (56%) had moderate anxiety, and 7 respondents (28%) had severe anxiety. After being given Benson relaxation therapy, 10 respondents (40%) had mild anxiety, and 15 respondents (60%) experienced moderate anxiety. There is a significant effect of benson relaxation therapy on anxiety levels with a p-value = 0,000. The conclusion is that Benson relaxation therapy can reduce the anxiety of hypertensive patients. **Keywords: hypertension, anxiety, benson relaxation***

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON DENGAN KATA “OM”
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2023**

ABSTRAK

Hipertensi biasanya disebut *silent killer* karena keganasannya sangat tinggi, seperti kecacatan permanen dan kematian mendadak. Resiko lain yang diakibatkan karena penyakit hipertensi adalah kecemasan. Kecemasan sedang hingga ke berat dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan gangguan emosional yang selanjutnya dapat mempengaruhi fungsi jantung dan pembuluh darah. Tujuan penelitian ini adalah membuktikan pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Non probability sampling* jenis *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 25 responden. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Teknik analisa data menggunakan Uji *Wilxocon* dan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi relaksasi benson adalah kecemasan ringan sebanyak 4 responden (16%), sedang sebanyak 14 responden (56%), dan kecemasan berat sebanyak 7 responden (28%). Setelah diberikan terapi relaksasi benson sebanyak 10 responden (40%) kecemasan ringan, dan 15 responden (60%) mengalami kecemasan sedang. Ada pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan dengan nilai $p\text{-value}=0,000$. Kesimpulan ini adalah terapi relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan pasien hipertensi. **Kata kunci: hipertensi, kecemasan, relaksasi benson**

RINGKASAN PENELITIAN
PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON DENGAN KATA “OM”
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2023

Oleh : Komang Nova Sadana Yoga

Penyakit tidak menular (PTM) menyebabkan masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia saat ini yang ditandai dengan pergeseran pola epidemiologi penyakit dari penyakit menular, yang mengalami penurunan, menjadi penyakit tidak menular, yang terus meningkat di seluruh dunia, dan menduduki 10 besar penyebab kematian dengan jumlah kasus tertinggi di tingkat nasional salah satunya termasuk hipertensi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah arteri. Hipertensi adalah penyakit sistem peredaran darah di mana tekanan darah lebih tinggi dari biasanya. (Musakkar & Djafar, 2021).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa 9.4 juta orang akan meninggal karena hipertensi setiap tahun, termasuk di Indonesia. Berdasarkan hasil pengukuran pada kelompok usia , prevalensi hipertensi 5.73% di kelompok usia 35-44 tahun, 45.32% di kelompok usia 45-54 tahun, dan 55.23% dalam kelompok usia 55-64 tahun. Angka hipertensi 31,34% pada pria dan 36,85% pada wanita, dengan daerah domisili 34.43% di daerah perkotaan dan 33.72% di daerah pedesaan sehingga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat dari tahun ke tahun (Riskesdas, 2018). Menurut data Profil Kesehatan Provinsi Bali (2020), menunjukkan pada tahun 2020 sebesar 22,1%, dengan rentang kelompok usia pasien hipertensi berusia ≥ 15 tahun dan meningkat pada tahun 2021 menjadi 48,8%. Data pasien hipertensi pada UPTD Puskesmas II Denpasar Barat pada tahun 2021 tercatat sebanyak 18,891 kasus pasien hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan. Pada tahun 2022 mengalami peningkatan yang sebelumnya hanya 18,891 kasus pasien hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan, meningkat menjadi 29,642 kasus dan pada akhir bulan februari tahun 2023 tercatat sebanyak 187 pasien hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan di puskesmas. Resiko lain yang diakibatkan karena penyakit hipertensi adalah kecemasan, saat cemas meningkatkan hormon adrenalin yang kemudian dapat menyebabkan jantung memompa darah lebih cepat, menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dampak dari kecemasan pada pasien hipertensi adalah dapat menjadi ancaman tersendiri terhadap status kesehatan pasien hipertensi. Kecemasan sedang

hingga ke berat dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan gangguan emosional yang selanjutnya dapat mempengaruhi fungsi jantung dan pembuluh darah (Faisal et al., 2012). Adapun upaya yang telah dilakukan dalam pencegahan dampak dari hipertensi (kecemasan) salah satunya adalah teknik relaksasi. Benson & Proctor (2000), relaksasi benson merupakan pengembangan dari metode respon relaksasi pernafasan yang melibatkan keyakinan untuk menciptakan lingkungan internal dimana pasien dapat mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. Variabel dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi benson dan kecemasan. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan rancangan penelitian menggunakan *one group pre-post test design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 25 sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kecemasan sebelum dan sesudah berikan terapi relaksasi benson. Hasil analisa berdasarkan karakteristik menunjukkan pasien hipertensi lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 16 orang (64%), berusia dewasa akhir (≥ 60 Tahun) yaitu sebanyak 14 orang (56%), tingkat pendidikan paling banyak adalah Perguruan Tinggi sebanyak 15 orang (60%), dan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 16 orang (64%). Hasil pengukuran kecemasan sebelum terapi relaksasi benson skor tertinggi adalah 35 (kecemasan berat) dan skor terendah adalah 16 (kecemasan ringan) dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson, skor tertinggi adalah 26 (kecemasan sedang) dan skor terendah adalah 15 (kecemasan ringan). Hasil penelitian ini diuji dengan uji statistik *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal dan didapatkan hasil *p-value* pada kolom *Sig. (2-tailed)* $0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap kecemasan pada subyek penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dengan Kata “OM” Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023”** dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan. Berkat bantuan, dorongan dan petunjuk dari berbagai pihak skripsi ini dapat diselesaikan sehingga pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns., S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Ibu dr. Lanawati Kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Barat beserta staff pegawai yang telah memberikan izin dan membantu dalam melakukan penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat.
3. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang banyak memberikan fasilitas dan kemudahan dalam penyelesaian skripsi.
4. Ibu N.L.K Sulisnadewi, M.Kep., Ns.Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Diploma IV Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberi kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu I Gusti Ayu Harini, SKM.M.Kes, selaku pembimbing utama yang senantiasa memberikan bimbingan dan masukan terkait penyusunan skripsi ini.
6. Bapak I Nengah Sumirta, SST,S.Kep, Ns. M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang juga senantiasa memberikan bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditentukan
7. Bapak dan Ibu Dosen beserta staff akademik yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Orang tua dan keluarga peneliti yang telah memberikan dukungan moral maupun material.
9. Serta semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung telah membantu yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuannya selama pelaksanaan penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna baik isi maupun teknis penulisannya. Oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 12 Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Hipertensi	8
1. Pengertian hipertensi	8
2. Klasifikasi hipertensi.....	9
3. Penyebab hipertensi	9
4. Gejala hipertensi.....	11
5. Manifestasi klinis	12
6. Komplikasi	12
B. Konsep Kecemasan.....	14
1. Pengertian kecemasan	14
2. Klasifikasi kecemasan.....	15
3. Penyebab kecemasan.....	17
4. Gejala dan tanda kecemasan	19
5. Alat ukur kecemasan	20
C. Konsep Terapi Relaksasi Benson	22

1. Pengertian terapi relaksasi benson	22
2. Manfaat terapi relaksasi benson	25
3. Indikasi dan kontra indikasi terapi relaksasi benson.....	26
4. Pendukung terapi relaksasi benson	26
5. Prosedur Terapi	27
D. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Pasien Hipertensi.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	30
B. Variabel dan Definisi Operasional	31
1. Variabel penelitian	31
2. Definisi operasional	32
3. Hipotesis penelitian.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Alur Penelitian	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian	38
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	41
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	44
G. Etika Penelitian	47
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	50
B. Pembahasan	60
C. Kelemahan Penelitian	68
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi menurut WHO	9
Tabel 2	Gejala dan Tanda Mayor Kecemasan	19
Tabel 3	Gejala dan Tanda Minor Kecemasan	20
Tabel 4	Indikasi dan Kontra Indikasi Terapi Relaksasi Benson	26
Tabel 5	Definisi Operasional	32
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Usia Subyek Penelitian	51
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Pendidikan Subyek Penelitian	52
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Subyek Penelitian	52
Tabel 10	Skor Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Sebagai Subyek Penelitian	53
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Subyek Penelitian Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson	54
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Subyek Penelitian Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson	55
Tabel 13	Hasil Uji Normalitas Kecemasan Pada Subyek Penelitian	55
Tabel 14	Hasil Uji Wilxocon Kecemasan Pada Subyek Penelitian	56
Tabel 15	Hasil Analisa Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin Subyek Penelitian	57
Tabel 16	Hasil Analisa Kecemasan Berdasarkan Usia Pada Subyek Penelitian	58
Tabel 17	Hasil Analisa Kecemasan Berdasarkan Pendidikan Subyek Penelitian...	59
Tabel 18	Hasil Analisa Kecemasan Berdasarkan Pekerjaan Subyek Penelitian	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rentang Respon Kecemasan	15
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian	30
Gambar 3 Desain Penelitian.	36
Gambar 4 Bagan Alur Penelitian.	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya
- Lampiran 3 Kuisisioner HARS
- Lampiran 4 SOP Terapi Relaksasi Benson
- Lampiran 5 Tabel Analisa Data
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 8 Surat-surat
- Lampiran 9 Blanko Bimbingan
- Lampiran 10 Hasil Analisa Frekuensi Univariat
- Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas Data
- Lampiran 12 Hasil Uji *Wilxocon*
- Lampiran 13 Hasil Analisa Data dengan *Chi-Square*