

SKRIPSI

**TINJAUAN LITERATUR PENGARUH RELAKSASI BENSON
TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI**



JUMRIA

11430116025

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D.IV
KEPERAWATAN
TAHUN 2020**

**TINJAUAN LITERATUR PENGARUH RELAKSASI BENSON
TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI**

SKRIPSI

Skripsi ini di susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) pada Program D.IV Keperawatan

JUMRIA

11430116025



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D.IV
KEPERAWATAN
TAHUN 2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Tinjauan Literatur Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kejadian Hipertensi.

Nama : Jumria

NIM : 11430116025

Skripsi penelitian ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing I dan II untuk diujikan

Sorong, 25 Juni 2020

Menyetujui,

Pembimbing I



Nurul Kartika Sari, M.Kep

NIP.198408242019022001

Pembimbing II



Yehud Maryen, SKM., MPH

NIP.19624072198031015

Mengetahui,

Ketua Prodi D IV Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian

Kesehatan Sorong



(O.Mobalen, M.Kep)

NIP.197910052001122001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Jumria

NIM : 11430116025

Judul : Tujuan Literatur Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kejadian Hipertensi.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang di perlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan pada Program Studi Diploma IV Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Sorong.

DewanPenguji :

Penguji I : M.Loihala S.ST M.Kes



Penguji II : Nurul Kartika Sari, M.Kep



Penguji III : Yehud Maryen, SKM.,MPH



Tanggal : 25 Juni 2020

KetuaJurusanKeperawatan
PoliteknikKesehatanKementerian
KesehatanSorong



(Simon L. Momot, S.SiT, MPH)

NIP.195003051975071001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Jumria

NIM : 11430116025

Program Studi : Diploma IV Keperawatan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong

Judul Penelitian : Tinjauan Literatur Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kejadian Hipertensi.

Menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan proposal ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

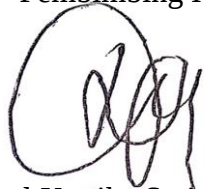
Sorong 25 Juni 2020

Pembuat pernyataan

Jumria

Mengetahui :

Pembimbing I



Nurul Kartika Sari, M.Kep
NIP.198408242019022001

Pembimbing II



Yehud Maryen, SKM., MPH
NIP.1964072198031015

KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, yaitu berupa nikmat kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana terapan Keperawatan pada program studi diploma IV Keperawatan pada jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong, skripsi ini dapat diselesaikan atas proses bimbingan.

Proses penyelesaian skripsi ini tidak hanya semata-mata hasil usaha dan kerja keras penulis sendiri, tetapi melibatkan bantuan dan kontribusi dari beberapa pihak, pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Ariani Pongoh, M.Keselaku Direktur Poltekkes kemenkes sorong yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan pendidikan di D IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong.
2. Bapak Simon L Momot, S.SiT, MPH selaku ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan Diploma IV Keperawatan.
3. Ibu Oktavina Mobalen, M.Kep selaku ketua Program Studi Diploma IV Keperawatan yang telah memberikan arahan, dukungan dan masukan yang positif kepada penulis dalam penelitian ini.
4. Ibu M.Loihala S.ST M.Kes sebagai dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis untuk kesempurnaan skripsi ini.

5. Ibu Nurul Kartika Sari,M.Kep selaku pembimbing pertama yang telah mengorbankan banyak waktu, tenaga, dan pemikiran demi membantu penulis agar dapat menyelesaikan penelitian ini mulai dari masukan yang membangun, memberikan gambaran-gambaran yang sangat membantu penulis dalam penelitian ini.
6. Yehud Maryen,SKM,.MPH sebagai pembimbing kedua yang telah menyisihkan waktu untuk membimbing peneliti dan menuntun peneliti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dan dapat dijadikan pedoman.
7. Kedua orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral ; dan kasih sayang yang tulus sehingga penulis bisa berdiri di garis akhir.
8. Tak lupa juga teman-teman D IV Keperawatan yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis sungguh menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk kritik, saran, dan diskusi lebih lanjut pembaca dipersilahkan untuk menghubungi penulis melalui email Jumria133@gmail.com semoga tulisan ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu, teruma dalam pendidikan keperawatan dan kesehatan lainnya.

Sorong, 25 Juni 2020

Penulis

Jumria

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	x
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Telaah Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Konsep Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2. Konsep Relaksasi Benson.....	17
B. Kerangka teori.....	21
C. Kerangka konsep.....	22
D. Definisi Operasional.....	22
E. Hipotesis penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Sumber Data.....	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
D. Metode Analisa Data.....	27
E. Prosedur Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan Review Jurnal.....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	91
BAB V PENUTUP.....	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VII	8
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut Depkes	8
Tabel 2.3 Definisi Operasional	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	21
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar abstrak jurnal 1

Lampiran 2 :Lembar abstrak jurnal 2

Lampiran 3 :Lembar abstrak jurnal 3

Lampiran 4 :Lembar abstrak jurnal 4

Lampiran 5 :Lembar abstrak jurnal 5

Lampiran 6 : Lembar abstrak jurnal 6

Lampiran 7 : Lembar abstrak jurnal 7

Lampiran 8 : Lembar abstrak jurnal 8

Lampiran 9 : Lembar abstrak jurnal 9

Lampiran 10 : Lembar abstrak jurnal 10

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP KEJADIAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SORONG TIMUR KOTA SORONG**

Jumria

Maria Loihala,¹Nurul Kartika Sari², Yehud Maryen³

Email: Jumria133@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat, dan juga merupakan *Silent Killer* atau disebut juga pembunuh diam-diam karena, pada sebagian besar kasus, tidak menunjukkan gejala apapun. Sakit kepala yang disebabkan tekanan darah relatif jarang terjadi. Kita mengetahui hipertensi sebagai salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan serangan jantung dan stroke. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui kajian literatur yang menunjukkan pengaruh relaksasi Benson terhadap kejadian hipertensi.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan filosofis dan pedagogis. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa *review* 10 jurnal yang telah dipublikasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi (*annotated bibliography*).

Hasil Penelitian: Hasil dari *review* 10 jurnal memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, dibuktikan dengan hasil dari salah satu *review* jurnal yaitu hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test* untuk tekanan darah sistol menunjukkan bahwa hasil *sig* (2-tailed) atau nilai $p=0,000$, dan pada tekanan darah diastol menunjukkan bahwa hasil *sig* (2-tailed) atau nilai $p=0,000$ dengan demikian, nilai p lebih kecil dari $0,05$ ($p < \alpha$) maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis nol (H_a) diterima.

Kesimpulan: Dari hasil *Review* jurnal terkait dari 10 jurnal yang dilakukan *review*, diantaranya Relaksasi Benson dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci :Hipertensi, Relaksasi Benson

THE INFLUENCA OF BENSON RELAXATION OF HYPERTENSION EVENTSIN THE SORONG EAST PUSKESMAS WORKING AREA OF SORONG CITY

Jumria

Maria Loihala,¹Nurul Kartika Sari ², Yehud Maryen³

Email: Jumria133@gmail.com

ABSTRACK

Background: Hypertension is a health problem that is often experienced by the community, and is also a silent killer or also called silent killing because, in most cases, it does not show any symptoms. Headaches due to blood pressure are relatively rare. We know hypwertension as one of the main risk factors that chause heart attacks and stroke. Research Objectives: To find out literature studie that show the effect of Benson's relaxation on the incidence of hypertension.

Research Methods: This study uses a type of library research with a philosophical and pedagogical approach. The data used in this research is secondary data. The secondary data source referred tp is a review of 10 journals that have been published. Analysis of the data used in this study is annotated bibliography analysis.

Research Results: The results of the review of 10 journals have an effect on the reduction in blood pressure in hypertensive patients, evidenced by the results of one of the journal review of the results of statistical test performed using the paired t-test for systolic blood pressure showing that the sig results (2-tailed) or the value of $p = 0,000$, and the diastolic blood pressure indicates that the results of sig (2-tailed) or the value of $p = 0,000$ thus, the p value is less than 0,05 ($p < a$) then the null hypothesis (H_0) is rejected and the null hypothesis (H_a) is accepted.

Conclusion: From the results of the review of the relevant journals of the 10 journals reviewed, including Benson's Relaxation can affect blood pressure reduction in hypertensive paatients.

Keywords: Hypertension, Benson Relaxation

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami bagi masyarakat di dunia, bukan hanya di negara maju tetapi negara berkembang termasuk Indonesia, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat (Sartika, 2017)

Dan juga merupakan *Silent Killer* atau disebut juga pembunuh diam-diam karena, pada sebagian besar kasus, tidak menunjukkan gejala apapun. Sakit kepala yang disebabkan tekanan darah relatif jarang terjadi. Kita mengetahui hipertensi sebagai salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan serangan jantung dan stroke (Ali et al., 2018).

(*World Health Organization*) tahun 2019 mengatakan bahwa saat ini *prevalensi* hipertensi secara global sebesar (22%) dari total penduduk dunia. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.602 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.. *Riskesdas2018* menyatakan *prevalensi* hipertensi berdasarkan hasil pengukuran secara nasional pada penduduk usia >18 tahun sebesar (34,11%).. *Riskesdas 2018* menyatakan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah *prevalensi* hipertensi pada penduduk umur >18 tahun di Papua Barat sebesar 7,45%, tertinggi Fak-Fak 9,43%, Kaimana 6,24%, Teluk Wondama 1,67%, Teluk Bintuni 7,04%, Manokwari 8,80%,

Sorong Selata 4,20%, Sorong 8,18%, Raja Ampat 5,57%, Tambrauw 5,18%, Maybrat 7,53%, Manokwari Selatan 5,78%, Pegunungan Arfak 5,62%.

Penanganan hipertensi terbagi dua yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Penanganan non farmakologi, dapat ditangani dengan pemberian obat golongan anti hipertensi, dan untuk penanganan terapi non farmakologi untuk penderita hipertensi yaitu dengan hidup sehat dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi (Sartika, 2017).

Relaksasi merupakan salah satu cara pengobatan alternatif secara nonfarmakologi yang dapat digunakan. Relaksasi benson sendiri merupakan pengembangan metode respon relaksasi yang melibatkan faktor keyakinan dan spiritual yang dianut pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien dalam mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Ali et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (sartika, 2017) menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah, (Nisa Nenden Khoirotun, 2015) disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi benson pada pasien hipertensi, (Ali et al., 2018). menyimpulkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan masalah yaitu “apakah ada kajian literature yang menunjukan pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah secara signifikan”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui kajian literatur yang menunjukan pengaruh relaksasi Benson terhadap kejadian hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui apakah ada kajian literatur perubahan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pemberian relaksasi benson.
- b. Menganalisis kajian literature yang menunjukan pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap kejadian hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi petugas kesehatan terutama perawat dalam melaksanakan intervensi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

2. Praktis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh relaksasi benson terhadap kejadian hipertensi.

3. Metodologis

Dapat memberikan wawasan tambahan mengenai teknik non farmakologis bagi petugas kesehatan dan peneliti selanjutnya sebagai dasar panduan mengatasi tekanan darah pada pasien hipertensi terkait dengan pemberian terapi relaksasi benson terhadap kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sorong Timur Kota Sorong.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Kesamaan	Perbedaan
1.	Sartika, 2017	Pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta	Kesamaan penelitian ini dengan peneliti adalah variabel dependen dan variabel independen.	Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah tempat pengambilan data, jumlah populasi, teknik pengambilan sampel.
2.	Tiurmaida, 2019	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Kesamaan penelitian ini dengan peneliti adalah variabel dependen dan variabel independen.	penelitian ini menggunakan desain Quasy Exsperiment design dengan rancangan Two Group Pretest Posttest With Control Design. Sedangkan dalam penelitian usulan menggunakan desain pre ekxperimental dengan rancangan one group pre-test dan post-test, hanya menggunakan 1 kelompok saja.

3.	Nisa Nenden Khoirotun, 2015	Pengaruh Relaksasi Terhadap Darah Pada Hipertensi Jatihurip Wilayah Puskesmas Kabupaten Sumedang	Teknik Benson Tekanan Pasien Di Desa Kerja Situ	Kesamaan penelitian ini dengan peneliti adalah responden dimana respondennya yaitu penderita hipertensi.	Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah tempat pengambilan data, jumlah populasi, pengambilan sampel.
----	--------------------------------------	---	---	--	---

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Hipertensi

a. Pengerertian Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Tekanan darah seseorang dengan ukuran tinggi, berat, tingkat aktivitas, dan kesehatan normal adalah 120/80 mmHg. Seseorang disebut menderita hipertensi jika tekanan darahnya di atas 140/90 mmHg (Nina Wulandari, 2009) dalam (Alfeus Manuntung, 2018).

Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolic. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya $>140/90$ mmHg. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapatkan dua angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg didefinisikan sebagai normal. Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolic hipertensi biasanya terjadi pada tekanan darah 140/90 mmHg atau ke atas

,diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu. Jadi dapat di simpulkan bahwa hipertensi merupakan keadaan tekanan darah yang sama atau melebihi 140 mmHg sistolik dan atau sama atau melebihi 90 mmHg diastolik (Alfeus Manuntung, 2018).

b. Klasifikasi

Klasifikasi tekanan darah orang dewasa berusia 18 tahun keatas (The seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure (JNC VII), Brashers,2008) dalam (Alfeus Manuntung,2018).

Tabel 2.1 : Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VII, Brashers,2008

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pre hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi tahap 2	>160	>100

Berikut klasifikasi tekanan darah menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) dalam (Ii & Hipertensi, 2017).

Tabel 2.2 :Kategori Tekanan Darah menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016).

Kategori	Tekanan darah sistolik (mmHg)	Tekanan darah diastolik (mmHg)
Normal	120-129	80-89
Normal tinggi	130-139	89
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	≥ 160	≥ 100
Hipertensi derajat 3	> 180	> 110

c. Etiologi

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 golongan yaitu :

1) Hipertensi primer (Esensial)

Disebut juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya. Faktor yang mempengaruhinya yaitu : genetik, lingkungan, hiperaktifitas saraf simpatis sistem renin. Angiotensin dan peningkatan $\text{Na}^+2\text{Ca}^{++}$ intraseluler. Faktor-faktor yang meningkatkan resiko : obesitas, merokok, alkohol dan polisitemia

2) Hipertensi sekunder

Penyebabnya yaitu : penggunaan nitrogen, penyakit ginjal, sindrom cushing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan. Hipertensi pada usia lanjut dibedakan atas :

- a) Hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg.
- b) Hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg.

Penyebab hipertensi pada orang dengan lanjut usia adalah terjadinya perubahan-perubahan pada :

1. perifer untuk oksigenasi.
2. Meningkatnya resistensi Elastisitas dinding aorta menurun.
3. Katup jantung menebal dan menjadi kaku.
4. Kemampuan jantung memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun kemampuan jantung memompa darah menurun menyebabkan menurunkan kontraksi dan volumenya.
5. Kehilangan elastisitas pembuluh darah hal ini terjadi karena kurangnya efektifitas pembuluh darah pembuluh darah perifer. (Ali et al., 2018).

d. Manifestasi Klinis

Pada sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak).

Gejala yang dimaksud sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan yang bias saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. Jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati, bias timbul gejala berikut :

- 1) Sakit kepala
- 2) Kelelahan
- 3) Mual
- 4) Muntah
- 5) Sesak napas
- 6) Gelisah

Pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal. Kadang hipertensi berat mengalami penurunan kesadaran dan bahkan koma karena terjadi pembengkakan otak. Keadaan ini disebut ensefalopati hipertensif, yang memerlukan penanganan segera. (Alfeus Manuntung 2018).

e. Patofisiologi

Faktor-faktor yang berperan dalam pengendalian tekanan darah, pada dasarnya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi rumus dasar tekanan darah = curah jantung x resistensi perifer. Tekanan darah dibutuhkan untuk mengalirkan darah melalui sistem sirkulasi yang merupakan hasil dari aksi pompa jantung atau yang sering disebut curah jantung (cardiac output) dan tekanan darah arteri perifer atau sering disebut resistensi perifer. Kedua penentu primer adanya tekanan darah tersebut masing-masing juga ditentukan oleh berbagai interaksi faktor-faktor serial yang sangat kompleks.

Berdasarkan rumus tersebut diatas, maka peningkatan tekanan darah secara logis dapat terjadi karena peningkatan curah jantung dan atau peningkatan resistensi perifer. Peningkatan curah jantung dapat melalui, dua mekanisme yaitu melalui peningkatan volume cairan (preload) atau melalui peningkatan kontraktilitas karena rangsangan neural jantung. Meskipun faktor peningkatan curah jantung terlibat dalam permulaan timbulnya hipertensi, namun temuan-temuan pada penderita hipertensi kronis menunjukkan adanya hemodinamik yang khas yaitu adanya peningkatan resistensi perifer dengan curah jantung yang normal.

Adanya pola peningkatan curah jantung yang dapat menyebabkan peningkatan resistensi perifer secara persisten, sudah di teliti pada beberapa orang dan pada banyak hewan coba pada penelitian-penelitian tentang hipertensi. Pada hewan coba, dengan kondisi jaringan ginjal yang berkurang, ketika diberi penambahan volume cairan, maka tekanan darah pada awalnya akan naik sebagai konsekuensi tingginya curah jantung, namun dalam beberapa hari, resistensi perifer akan meningkat dan curah jantung akan kembali ke nilai basal. Perubahan resistensi perifer tentang hipertensi. Pada hewan coba, dengan kondisi jaringan ginjal yang berkurang, ketika diberi penambahan volume cairan, maka tekanan darah pada awalnya akan naik sebagai konsekuensi tingginya curah jantung, namun dalam beberapa hari, resistensi perifer akan meningkat dan curah jantung akan kembali ke nilai basal. Perubahan resistensi perifer tersebut menunjukkan adanya perubahan property intrinsic dari pembuluh darah yang berfungsi untuk mengatur aliran darah yang terkait dengan kebutuhan metabolic dan jaringan.

Proses tersebut di atas disebut sebagai autoregulasi, yaitu proses dimana dengan adanya peningkatan curah jantung maka jumlah darah yang mengalir menuju jaringan akan meningkat pula, dan peningkatan aliran darah ini meningkatkan pula aliran nutrisi yang berlebihan melebihi kebutuhan jaringan dan juga

meningkatkan pembersihan produk-produk metabolik tambahan yang dihasilkan, maka sebagai respons terhadap perubahan tersebut, pembuluh darah akan mengalami vasokonstriksi untuk menurunkan aliran darah dan mengembalikan keseimbangan antara suplai dan kebutuhan nutrisi kembali ke normal, namun resistensi perifer akan tetap tinggi yang dipicu dengan adanya penebalan struktur dan sel-sel pembuluh darah (Budi S. pikir 2015).

f. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan dari hipertensi meliputi modifikasi gaya hidup dan terapi farmakologi:

1) Terapi nonfarmakologi

Modifikasi gaya hidup Berbagai aspek gaya hidup dapat diperbaiki untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini disebut juga dengan terapi non-farmakologik yang meliputi :

- a) Penurunan berat badan, target indeks masa tubuh yang normal bagi orang Asia-Pasifik adalah 18,5-22,9 kg/m². Penurunan tekanan darah kurang lebih 5-20 mmHg setiap penurunan 10 kg BB.
- b) Diet. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) mencakup konsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, serta produk susu rendah lemak jenuh/lemak total. Dapat menurunkan tekanan darah sistolik sekitar 8-14 mmHg.

- c) Penurunan asupan garam/sodium, direkomendasikan untuk mengurangi natrium tidak lebih dari 2,4 g/hari atau NaCl 6g/hari. Dapat menurunkan tekanan darah sistolik sekitar 2-8 mmHg.
 - d) Aktivitas fisik. Target aktifitas fisik yang disarankan berolah raga erobik teratur seperti berjalan kaki minimal 30 menit/hari, dilakukan paling tidak 3 hari dalam seminggu dan melakukan relaksasi. Dapat menurunkan tekanan darah sistolik sekitar 4-9 mmHg.
 - e) Pembatasan konsumsi alkohol. Batasi konsumsi alkohol, jangan lebih dari 2/hari untuk pria dan 1/hari untuk wanita. Dapat menurunkan tekanan darah sistolik sekitar 2-4 mmHg.
- 2) Terapi farmakologi

Terapi obat pada penderita hipertensi dimulai dengan salah satu obat berikut (Ii & Hipertensi, 2014):

- a) *Hidroklorotiazide* (HCT) 12,5-25 mg/hari dengan dosis tunggal pada pagi hari (untuk hipertensi pada kehamilan, hanya digunakan bila disertai hemokonsentrasi/odem paru).
- b) *Reserpin* 0,1-0,25 mg/hari sebagai dosis tunggal.
- 3) Propanolol mulai dari 10 mg dua kali sehari yang dapat dinaikkan menjadi 20 mg dua kali sehari (kontra indikasi untuk penderita asma).

- c) *Captopril* 12,5-25 mg sebanyak 2-3 kali sehari (kontra indikasi pada kehamilan selama janin masih hidup dan penderita asma (Li & Hipertensi, 2014)).

g. Komplikasi

Stroke dapat timbul akibat perdarahan tekanan tinggi di otak, atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh non otak yang terpacan tekanan tinggi. Stroke dapat terjadi pada hipertensi kronik apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertropi yang menebal, sehingga aliran darah ke daerah-daerah yang diperdarahinya berkurang. (Corwin 200) dalam (Alfeus Manuntung, 2018).

Infark miokard dapat terjadi bila arteri koroner yang arterosklerosis tidak dapat menyuplai cukup oksigen ke miokardium atau apabila terbentuk trombus yang menghambat aliran darah melalui pembuluh darah tersebut. (Alfeus Manuntung, 2018).

Gagal ginjal dapat terjadi karena kerusakan progresif akibat tekanan tinggi pada kapiler-kapiler ginjal, glomerulus. Rusaknya glomerulus mengakibatkan darah akan mengalir ke unit-unit fungsional ginjal, nefron akan terganggu dan dapat berlanjut menjadi hipoksia dan kematian dalam (Alfeus Manuntung, 2018).

Gagal jantung atau tidak mampu jantung dalam memompa darah yang kembalinya jantung dengan cepat mengakibatkan

cairan terkumpul di paru, kaki dan jaringan lain sering disebut edema.(Amir, 2002) dalam (Alfeus Manuntung, 2018).

Ensefalopati dapat terjadi terutama pada hipertensi maligna (hipertensi yang cepat).Tekanan tinggi pada kelainan ini menyebabkan peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan kedalam ruang intertisiu di seluruh susunan saraf pusat.Neuron-neuron di sekitarnya kolap dan terjadi koma serta kematian. (Alfeus Manuntung, 2018).

2. Konsep Relaksasi Benson

a. Definisi Relaksasi Benson

Relaksasi Benson yaitu suatu tehnik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur), kecemasan, dan hipertensi. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi(Ali et al., 2018).

b. Tujuan teknik Relaksasi Benson

Solehati (2015) menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efesiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan

menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Li & Hipertensi, 2014).

c. Macam-macam relaksasi

1) Relaksasi Pernafasan Diafragma

Pernafasan diafragma merupakan pernafasan yang pelan, sadar, dan dalam. Metode ini melibatkan gerakan sadar abdomen bagian bawah atau daerah perut. Pernafasan diafragma berfokus pada sensasi tubuh semata dengan merasakan udara mengalir dari hidung atau mulut secara perlahan-lahan menuju ke paru dan berbalik melalui jalur yang sama sehingga semua indra lain rangsangannya dihambat.

2) Relaksasi Nafas Dalam

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan.

3) *Muscle Relaxation* (Relaksasi otot)

Teknik ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman pada otot-otot. Ketika terjadi stress otot-otot pada beberapa bagian tubuh menjadi mengengang seperti otot leher, punggung, lengan. Teknik ini dilakukan dengan cara merasakan perubahan dan sensasi pada otot bagian tubuh tersebut. Teknik ini dapat

dilakukan dengan meletakkan kepala diantara kedua lutut (kira-kira selama 5 detik dan merebahkan badan ke belakang secara perlahan selama 30 detik, sikap ini dilakukan terus secara berulang sambil merasakan perubahan pada otot-otot tubuh sambil menarik nafas dalam.

4) *Autogenic relaxation*

Autogenic relaxation merupakan jenis relaksasi yang diciptakan sendiri oleh individu bersangkutan. Cara seperti ini dilakukan dengan mengabungkan imajinasi visual dan dengan menarik nafas secara perlahan. (Ali et al., 2018).

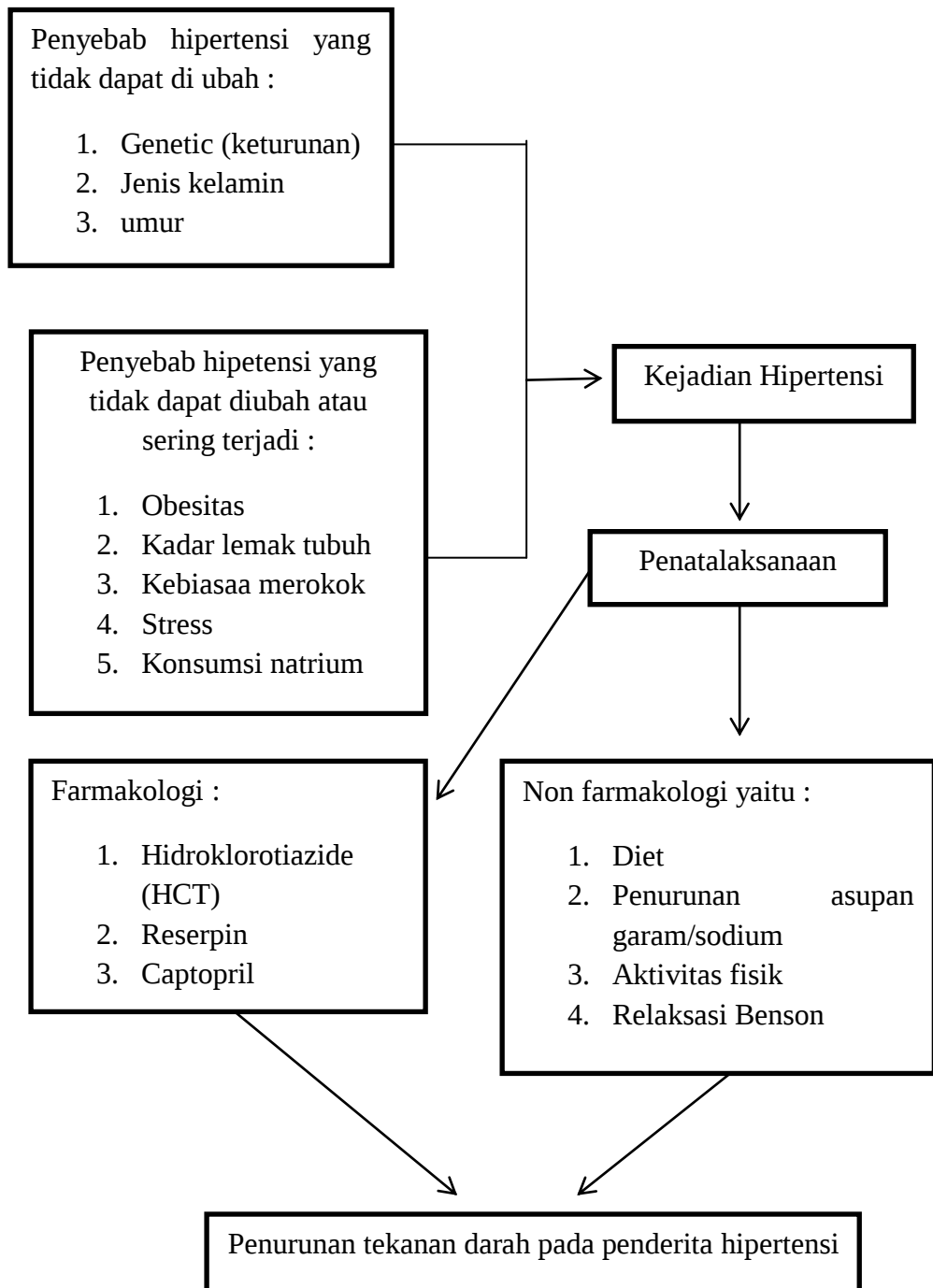
d. Langkah – langkah teknik relaksasi benson

Standar operasional Prosedur teknik relaksasi Benson :

- 1) Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman.
- 2) Instruksikan pasien memejamkan mata.
- 3) Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks.
- 4) Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih.
- 5) Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan.

- 6) Lakukan selama kurang lebih 10 menit
- 7) Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan(Ali et al., 2018).

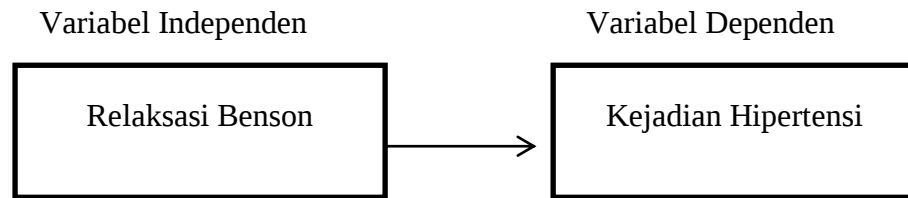
B. Kerangka teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Kerangka teori di adopsi dan dimodifikasi dari sumber : (Geztika Andhita Pratiwi, 2018)

C. Kerangka konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Definisi Operasional

Tabel 2.3 : Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel Independen Relaksasi Benson	Dilakukan dengan cara: Membentuk suasana sekitar tenang, menarik napas dalam melalui hidung , hembuskan melalui bibir seperti meniup serta dengan mengucapkan doa atau kalimat yang telah dipilih sesuai keyakinan.	Melakukan relaksasi Benson dengan standar operasional prosedur (SOP) terlampir	Standar operasional prosedur (SOP), Lembar Observasi	-	-
Variabel Dependen Hipertensi	tekanan yang dihasilkan oleh pompa jantung untuk menggerakkan darah ke seluruh tubuh	Kriteria rentang nilai: Sistole : 140 mmHg Diastole : 90 mmHg	Sphygmomanometer dan stetoskop	Rasio	Tekanan darah 1. <140/90 mmHg 2. >140/90 mmHg

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research), yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen) (Nana Syaodih, 2009).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis. Pendekatan filosofis merupakan pendekatan yang dilakukan untuk melakukan penalaran dan penyusunan suatu data secara sistematis berdasarkan sudut pandang tertentu (dalam hal ini sudut pandang yang digunakan adalah sudut pandang sejarah dalam pembelajaran). Sedangkan pendekatan pedagogis merupakan pendekatan untuk menjelaskan data secara lebih rinci dengan menggunakan teori pelekatan *genetic moment* sejarah dalam pembelajaran (Louis O. Katsoff, dalam Yuni Irawati, 2013).

B. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa buku dan laporan ilmiah primer atau

asli yang terdapat di dalam artikel atau jurnal (tercetak dan/atau non cetak) berkenaan dengan sejarah matematika dan perletakkannya dalam aktivitas pembelajaran.

C. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang mencari atau menggali data dari literature yang terkait dengan apa yang dimaksudkan dalam rumusan masalah. Data-data yang telah didapatkan dari berbagai literature dikumpulkan sebagai suatu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan (Suharsimi Arikunto dalam Yuni Irawati, 2013).

D. Metode Analisa Data

Analisa data merupakan upaya mencari dan ment secara sistematis data yang telah terkumpul untuk meningkatkan pemahaman penelitian tentang kasus yang diteliti dan mengkajinya sebagai temuan bagi orang lain. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi (*annotated bibliography*). Anotasi berarti suatu kesimpulan sederhana dari suatu artikel, buku, jurnal, atau beberapa sumber tulisan yang lain, sedangkan bibliografi diartikan sebagai suatu daftar sumber dari suatu topik (Noeng Mohadjir dalam Yuni Irawati, 2013). Dari kedua definisi tersebut, anotasi bibliografi diartikan sebagai suatu daftar sumber-sumber yang digunakan dalam suatu penelitian, dimana pada setiap sumbernya diberikan simpulan terkait dengan apa yang

tertulis di dalamnya (The UCSC University Library Write a Literature Review).

E. Prosedur Penelitian

Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. *Organice*, yaitu mengorganisasi literature yang akan ditinjau/di *review*.

Literature yang di *review* merupakan literature yng relevan/sesuai dengan permasalahan. Adapun tahap dalam mengorganisasi literature adalah mencari ide, tujuan umum, dan simpulan dari literature dengan membaca abstrak, beberapa paragraph pendahuluan, dan kesimpulannya, serta mengelompokan literature berdasarkan kategori tertentu (Dena Taylor).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk Review Jurnal Penelitian Terkait yang telah dipublikasikan sebanyak 10 jurnal untuk mengetahui kajian literatur pengaruh Relaksasi Benson terhadap kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisa terlihat bahwa hasil perubahan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi benson sangat berpengaruh di bandingkan dengan sebelum dilakukan relaksasi benson.

1. ReviewJurnal 1

Judul	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Peneliti	Tiurmaida
Media Publikasi	http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance
Halaman dan Volume Jurnal	641-650/Vol 4(3)
Tahun	2019

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi
Subjek Penelitian	Seluruh penderita hipertensi di Wilayah Kerja

	Puskesmas Sungai Penuh berjumlah 412 orang.
Metode Penelitian	Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain Quasy Exsperiment design dengan rancangan Two Group Pretest Posttest With Control Design.
Langkah Penelitian	1. setelah mendapatkan persetujuan pengisian informed consent selanjutnya pada kelompok kontrol dilakukan pengukuran tekanan darah setiap harinya selama 7 hari. Pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi dilakukan pengukuran tekanan darah pretest terlebih dahulu pada pagi hari, setelah itu dilakukan pemberian terapi benson 2 kali dalam sehari selama ± 10 menit pada pagi dan sore hari selama 7 hari. 2. Setiap hasil pengukuran pada kedua kelompok dicatat dalam lembar observasi.
Hasil Penelitian	1. Berdasarkan karakteristik responden kelompok intervensi: 62.5% responden dengan umur 40-50 tahun, 75.0% responden dengan jenis kelamin perempuan. 2. Menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah

	pada kelompok kontrol, pretest didapatkan sistolik: 162.13 dan diastolik: 112.88, posttest didapatkan sistolik: 140.50 dan diastolik: 87.00. Pada kelompok intervensi, pretest didapatkan sistolik: 163.50 dan diastolik: 113.50, posttest didapatkan sistolik: 131.50 dan diastolik: 78.63. 3. Dari hasil analisis bivariat menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai Penuh tahun 2018.
Kelebihan Penelitian	1. Dalam jurnal langkah-langkah penelitian di jelaskan secara mendetail 2. Dalam jurnal implementasi relaksasi benson dilakukan secara konsisten, yaitu 7 hari berturut-turut
Kekurangan Penelitian	1. Jurnal tidak mencantumkan tempat penelitian dalam judul penelitian 2. Dalam jurnal etika penelitian tidak terdapat penjelasan penelitian
Kesimpulan	Relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah jika rutin dilakukan sesuai prosedur.

	Dengan durasi 2x dalam sehari selama 10-20 menit yang signifikan menurunkan tekanan darah sistol dan diastole.
Perbandingan Dengan Metode/ Penelitian Usulan	1. Metode Penelitian : penelitian kepustakaan (<i>library research</i>) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis 2. Peneliti sebelumnya :Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu Quasy Exsperiment design dengan rancangan Two Group Pretest Posttest With Control Design.

2.ReviewJurnal 2

Judul	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi
Peneliti	Novia Ervadanti
Media Publikasi	https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/25171
Halaman dan Volume Jurnal	182-191 / vol.6
Tahun	2019

Tujuan Penelitian	untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
Subjek Penelitian	seluruh lansia (dengan usia 60 tahun ke atas) dengan hipertensi di wilayah kerja Posyandu Rintis.
Metode Penelitian	Metode yang digunakan yaitu <i>quasy experiment</i> dengan rancangan penelitian <i>nonequivalent control group design</i>
Langkah Penelitian	1. Pada saat pertemuan pertama akan diberi penjelasan tentang penelitian meliputi tujuan, manfaat penelitian, dan kesediaan menjadi responden yang ditandatangani dalam bentuk informed consent. 2. Selanjutnya dilakukan pre test pengukuran tekanan darah pada kelompok eksperimen dan kelompok control, kemudian mendapatkan perlakuan berupa relaksasi benson pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok control tidak diberikan perlakuan terapi. 3. Setelah itu, akan dilakukan post test pengukuran tekanan darah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari.

Hasil Penelitian	1. Menunjukkan dari 30 responden pada kelompok kontrol dan eksperimen sebagian besar rentang usia lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 17 orang (56,7%) dengan mayoritas jenis kelamin 185 perempuan sebanyak 25 orang (83,3%). 2. dari uji independent t test didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik posttest pada kelompok eksperimen adalah 143,2 dengan standar deviasi 4,021 dan rata-rata tekanan darah diastol posttest pada kelompok eksperimen adalah 83,8 dengan standar deviasi 2,833. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik posttest pada kelompok kontrol adalah 162,8 dengan standar deviasi 8,817 dan rata-rata tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol adalah 90,13 dengan standar deviasi 3,292. Hasil analisa diperoleh p value tekanan sistolik (0,000) dan diastolik (0,000) dimana keduanya lebih kecil dari nilai α 5% (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara mean tekanan darah sistol dan diastol antara kelompok
------------------	---

	eksperimen dengan kelompok control, maka terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.
Kelebihan Penelitian	Dalam jurnal hasil dan pembahasan analisa bivariate di jelaskan secara jelas dan terperinci
Kekurangan Penelitian	1. Dalam metode penelitian tidak dicantumkan analisis penelitian untuk menentukan normalitas data 2. Dalam jurnal langkah inplementasi tidak dijelaskan secara terperinci
Kesimpulan	Terapi relaksasi Benson berpengaruh terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Posyandu lansia Rintis Pekanbaru.
Perbandingan Dengan Metode/Penelitian Usulan	1. Subjek penelitian : Seluruh pasien yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sorong Timur Kota Sorong. 2. Metode Penelitian : penelitan kepustakaan (<i>library research</i>) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis, sedangkan pada penelitian sebelumnya Metode yang digunakan yaitu <i>quasy experiment</i> dengan rancangan penelitian

	<i>nonequivalent control group design.</i>
--	--

3. ReviewJurnal 3

Judul	Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Peneliti	Joko Tri Atmojo
Media Publikasi	http://jurnalinterest.com/index.php/int/article/view/117
Halaman dan Volume Jurnal	51-60 / Vol 8
Tahun	2019

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.
Subjek Penelitian	Penderita yang mengalami hipertensi di Desa Unggahan dengan jumlah 30 orang.
Metode Penelitian	Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu <i>pra-eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pre-post test design</i>
Langkah Penelitian	1. Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2018.Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Analisis yang digunakan

	dalam penelitian ini adalah pretest dan posttest berdistribusi normal, maka akan dilakukan uji (parametric) dengan uji Paired t-test dan jika data berdistribusi tidak normal maka akan dilakukan uji (non parametric) dengan uji Wilcoxon.
Hasil Penelitian	1. Bahwa dari 30 total responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 21 orang (70.0%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki yaitu 9 orang (30.0%). 2. dapat dilihat bahwa dari hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji paired t-test untuk tekanan darah sistol menunjukkan bahwa hasil sig (2-tailed) atau nilai $p=0,000$, dan pada tekanan darah diastol menunjukkan bahwa hasil sig (2-tailed) atau nilai $p=0,000$ dengan demikian, nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < \alpha$) maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis nol (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa unggahan.
Kelebihan Penelitian	1. Dalam jurnal pada hasil penelitian di analisa univariat di jelaskan secara jelas karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, umur,

	pendidikan dan pekerjaan responden 2. Dalam jurnal pada hasil penelitian analisa bivariat di jelaskan secara jelas dan terperinci
Kekurangan Penelitian	1. Dalam jurnal tidak di jelaskan alat dan bahan yang digunakan secara jelas 2. Dalam jurnal tidak di jelaskan studi pendahuluan.
Kesimpulan	Dapat disimpulkan ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Unggahan.
Perbandingan Dengan Metode/ Penelitian Usulan	1. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi 2. Subjek penelitian : seluruh pasien yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sorong Timur Kota Sorong. 3. Metode Penelitian : penelitian kepustakaan (<i>library research</i>) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis, sedangkan pada penelitian sebelumnya Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu <i>pra-eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pre-post test design</i>.

4. Review Jurnal 4

Judul	Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai Pstw Unit Budi Luhur Yogyakarta
Peneliti	Oktarina Dewi Sartika
Media Publikasi	http://digilib.unisayogya.ac.id/2556/
Halaman dan Volume Jurnal	Halaman 1-13
Tahun	2017

Tujuan Penelitian	Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.
Subjek Penelitian	Lansia yang berusia ≥ 60 tahun sebanyak 30 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan di Balai PSTW Unit Budi Luhur.
Metode Penelitian	Eksperimental dengan desain penelitian yaitu quasi eksperimental design.
Langkah Penelitian	1. teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

	2. menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding (kontrol). Model ini menggunakan observasi pertama (pretest) sehingga memungkinkan adanya perubahan yang terjadi setelah dilakukan eksperimen.
Hasil Penelitian	1. Menunjukkan usia lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur sebagian besar adalah >70 tahun sebanyak 19 orang (63,3%). Jenis kelamin lansia sebagian besar adalah perempuan sebanyak 21 orang (70%). 2. Ratarata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan relaksasi benson sebesar 161,23 dan sesudah dilakukan relaksasi benson sebesar 150,20 berarti mengalami penurunan sebesar 11,03. Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan relaksasi benson sebesar 100,76 dan sesudah dilakukan relaksasi benson sebesar 95,22 berarti mengalami penurunan sebesar 5,54. 3. Hasil uji Wilcoxon perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh p-value (0,000) <0,05, artinya ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik dan diastolic

	sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson. Berdasarkan hasil pengujian disimpulkan ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah.
Kelebihan Penelitian	Hasil Analisa <i>univariat</i> dan <i>bivariate</i> di jelaskan secara jelas dan terperinci
Kekurangan Penelitian	1. Dalam jurnal tidak dijelaskan langkah-langkah penelitian 2. Dalam jurnal tidak dijelaaskan alat dan bahan yang digunakan 3. Didalam Pendahuluan peneliti tidak mencantumkan data hipertensi dari WHO ataupun Riskesdas.
Kesimpulan	Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur sebelum melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi sedang (56,7%). Tekanan darah sistolik dan diastolik lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur setelah melakukan relaksasi benson masuk kategori hipertensi

	ringan (86,7%) dengan diberikannya relaksasi benson selama 7 hari. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur.
Perbandingan Dengan Metode/Penelitian Usulan	1. Subjek penelitian : seluruh pasien yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sorong Timur Kota Sorong. 2. Metode Penelitian : penelitian kepustakaan (<i>library research</i>) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis, sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan metode Eksperimental dengan desain penelitian yaitu quasi eksperimental design.

5. Review Jurnal 5

Judul	Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Krobakan Semarang
Peneliti	Siti Juwariyah
Media	http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/artic

Publikasi	le/view/736
Halaman dan Volume Jurnal	Halaman 1-6 / Vol 10
Tahun	2018

Tujuan Penelitian	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis keefektifan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah puskesmas Krobokan Kota Semarang.
Subjek Penelitian	lansia hipertensi yang rutin kontrol selama 3 bulan terakhir sebanyak 51 lansia hipertensi laki-laki dan perempuan dengan usia rentang 60- 87 tahun.
Metode Penelitian	Penelitian ini menggunakan <i>Quasy Experiment Design</i> dengan bentuk rancangan <i>Pretest-Posttest control group design</i> .
Langkah Penelitian	1. Tempat penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Krobokan kota Semarang. Waktu penelitian Juni-Juli 2018. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas Krobokan Kota Semarang sebanyak 50 responden. 2. Dalam melakukan pengumpulan data peneliti ikut terlibat pada lansia hipertensi yang diberikan perlakuan dengan mendampingi.

Hasil Penelitian	1. Karakteristik usia di dapatkan hasil sebagian besar dari keseluruhan responden yaitu kelompok intervensi yaitu 11 (44%) dan kelompok kontrol 20 (80%) berumur 60-70 tahun. Yang berarti lansia hipertensi yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak. 2. Hasil penelitian setelah diberikan relaksasi benson sebagian besar responden yaitu 80% memiliki tekanan darah pada tingkat hipertensi ringan, hanya 14% responden yang masuk kategori pre hipertensi dan 4% yang masuk kategori hipertensi sedang. 3. Hasil perhitungan statistik tingkat signifikan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05 atau 5%. Tingkat signifikansi 0,05 artinya kemungkinan besar hasil penarikan kesimpulan memiliki probabilitas 95% atau toleransi kesalahan 5%. Dari output SPSS diketahui nilai standar deviasi untuk tekanan darah sebelum adalah 0,47 sedangkan tekanan darah sesudah 0,43 dengan p-value 0,001 maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa efektif relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia hipertensi.
Kelebihan Penelitian	1. Dalam jurnal analisa bivariat di paparkan secara jelas
Kekurangan	1. Dalam jurnal pendahuluan tidak dijelaskan

Penelitian	pembahasan tentang hipertensi 2. Dalam metode penelitian tidak dijelaskan teknik pengambilan sampel dan uji analisa data. 3. Dalam jurnal tidak dijelaskan implementasi relaksasi benson.
Kesimpulan	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang keefektifan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi. menyimpulkan, sebelum dilakukan relaksasi benson sebagian besar memiliki tingkat hipertensi derajat ringan dan sedang. Setelah diberikan relaksasi benson sebagian besar responden memiliki tingkat tekanan darah ringan dan pre hipertensi. Relaksasi benson ini sangat efektif terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.
Perbandingan Dengan Metode/ Penelitian Usulan	1. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi 2. Metode Penelitian : penelitian kepustakaan (<i>library research</i>) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis, sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan metode <i>Quasy Experiment Design</i> dengan bentuk rancangan <i>Pretest-Posttest control</i>

	<i>group design.</i>
--	----------------------

6. Review Jurnal 6

Judul	Efektivitas Antara Relaksasi Benson Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werda Samarinda
Peneliti	Andzar Syam Muliadi
Media Publikasi	http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/194/
Halaman dan Volume Jurnal	-
Tahun	2019

Tujuan Penelitian	Tujuan penelitian untuk mengetahui keefektivitasan antara yang diberikan relaksasi benson dengan rendam kaki air hangat.
Subjek Penelitian	Seluruh penderita hipertensi di UPTD Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda, dengan sampel sebanyak 26 orang.
Metode Penelitian	<i>Quasi experiment</i> dengan rancangan penelitian <i>pre test and post test nonequivalent without control group.</i>
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data,

	hasil penelitian dan pembahasan.
Hasil Penelitian	1. Batasan karakteristik usia responden diketahui hampir seluruhnya berada di usia 60-74 pada kedua kelompok. 2. Berdasarkan hasil paired t test diatas didapatkan hasil bahwa pada kelompok 1, didapatkan nilai p-value $0,001 < 0,05$. Berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik yang bermakna antara pre dan post intervensi Relaksasi Benson. Pada kelompok 2 didapatkan nilai p-value $0,001 < 0,05$. Berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rerata tekanan darah yang bermakna antara pre dan post intervensi Rendam kaki air hangat. 3. Berdasarkan hasil uji independent t test pada tabel diatas menunjukkan nilai signifikasi tekanan darah pada kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu p-value $> 0,05$ berdasarkan nilai tersebut dapat

	disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna nilai tekanan darah sistolik dan diastolik antara kedua kelompok.
Kelebihan Penelitian	Dalam jurnal tujuan, metode, dan hasil penelitian di jelaskan secara rinci
Kekurangan Penelitian	1. Dalam jurnal tidak di jelaskan alat, bahan, dan langkah perlakuan relaksasi benson dan rendam kakimair hangat. 2. Dalam jurnal tidak di jelaskan berapa kali pemberian perlakuan relaksasi benson dan rendam kakimair hangat 3. Dalam jurnal tidak di cantumkan halaman dan volume jurnal.
Kesimpulan	Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tekanan darah yang bermakna pre dan post intervensi, sehingga dapat disimpulkan terdapat efektivitas dari intervensi Relaksasi Benson dan terdapat perbedaan tekanan darah yang bermakna pre dan post intervensi, sehingga dapat disimpulkan terdapat efektivitas dari intervensi Rendam kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di

	UPTD. PSTW Nirwana Puri Samarinda. Sehingga ada perbedaan tekanan darah yang diberikan intervensi Relaksasi benson dan Rendam kaki air hangat.
Perbandingan Dengan Metode/Penelitian Usulan	1. Metode Penelitian : penelitan kepustakaan (<i>library research</i>) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis, sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan metode <i>Quasi experiment</i> dengan rancangan penelitian <i>pre test and post test nonequivalent without control group</i>. 2. Terdiri dari dua variable independen yaitu relaksasi benson dan rendam kaki air hangat

7. Review Jurnal 7

Judul	Pengaruh Hidroterapi dan Relaksasi Benson (Hidroson) terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nadi
Peneliti	Sri Meiyana
Media Publikasi	https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/jpppk/article/view/2119

Halaman dan Volume Jurnal	86-93/ Vol 3
Tahun	2019

Tujuan Penelitian	Diketahui ada pengaruh kombinasi hidroterapi dan relaksasi Benson (disebut hidrosen) terhadap tekanan darah dan nadi.
Subjek Penelitian	Warga RT 19 dan 20 Sungapan V, Desa Wahyuharjo, Kecamatan Lendah, Kabupaten Kulon Progo. Sebanyak 32 responden memenuhi kriteria inklusi yaitu berdomisili tetap minimal 6 bulan terakhir sebelum penelitian dilakukan, berusia antara 26-65 tahun.
Metode Penelitian	Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu <i>pre experimental pre and post test design</i> .
Langkah Penelitian	1. Responden yang bersedia dan memenuhi kriteria diminta menandatangani surat pernyataan kesediaan sebagai responden. dan kemudian mendapat terapi hidrosen dan relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut. 2. Digital sphygmomanometer digunakan untuk mengukur tekanan darah dan nadi yang dilakukan oleh peneliti setiap hari selama intervensi, 5 menit

	sebelum dan sesudah intervensi selama 3 hari berturut-turut.
Hasil Penelitian	1. Menunjukkan bahwa karakteristik usia responden pada penelitian ini lebih banyak pada kisaran 46-55. Sedangkan menurut jenis kelamin, responden pada penelitian ini lebih banyak laki-laki yaitu 17 orang (53,1%) dibandingkan dengan perempuan yaitu 15 (46,9%). 2. perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pre post intervensi hidrosan didapatkan selisih median - 7,25 mmHg yaitu ada penurunan tekanan darah sistolik pre post intervensi hidrosan dengan hasil p value 0,0001 yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik pre dan post intervensi hidrosan. Hasil selisih median pada tekanan darah diastolik juga menunjukkan adanya penurunan yaitu -2,50 mmHg dengan hasil p value 0,002 yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara tekanan darah diastolik pre dan post intervensi hidrosan. 3. perubahan nadi pre post intervensi hidrosan didapatkan hasil selisih mean -1,66 x/menit yaitu ada penurunan nadi pre post intervensi hidrosan dengan p

	value 0,023 yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara nadi pre dan post intervensi hidrosen.
Kelebihan Penelitian	Dalam jurnal hasil dan pembahasan di jelaskan secara mendetail sehingga mudah di pahami oleh pembaca
Kekurangan Penelitian	Dalam judul penelitian peneliti tidak mencantumkan tempat penelitian.
Kesimpulan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nadi pre dan post intervensi hidrosen dengan hasil p value 0,023. Sebelum diberikan intervensi rata-rata nadi responden 82,80 x/menit dan setelah diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut menjadi 80,64 x/menit atau dengan kata lain terjadi penurunan sebanyak 1,66 x/menit. Penurunan nadi pada teknik relaksasi Benson dan hidroterapi karena sensasi rileks yang dihasilkan. Relaksasi Benson akan menyebabkan saraf parasimpatik tetap aktif dan saraf simpatik mengalami penurunan aktivitas. ¹⁰ Hidroterapi sendiri akan menghasilkan energi yang nantinya bertugas untuk mendilatasi dan melancarkan peredaran darah serta merangsang pengaktifan saraf parasimpatik pada kaki. Adanya pengaktifan saraf parasimpatik pada kedua terapi tersebut menyebabkan terjadinya penurunan nadi.

Perbandingan Dengan Metode/ Penelitian Usulan	1. Metode Penelitian : penelitan kepustakaan (<i>library research</i>) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis, sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan metode yaitu <i>pre experimental pre and post test design</i>. 2. Terdiri dari satu variabel dependen yaitu relaksasi benson dan satu variabel idenpendel yaitu hipertensi.
---	--

8. Review Jurnal 8

Judul	Efektifitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
Peneliti	Ratnawati
Media Publikasi	http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2052
Halaman dan Volume Jurnal	33-40 / Vol.1
Tahun	2019
Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui perbedaan efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas

	Hulonthalangi.
Subjek Penelitian	Seluruh masyarakat penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Hulonthalangi.
Metode Penelitian	<i>Quasi Experiment</i> dengan rancangan <i>pre-test and post-test nonequivalent control group</i> .
Langkah Penelitian	1. Dalam penelitian ini data primer didapatkan melalui hasil wawancara langsung terhadap beberapa penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Hulonthalangi Kota Gorontalo. 2. dalam melaksanakan penelitian khususnya yang menjadi subjek adalah manusia, maka penelitian harus memahami hak dasar manusia. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut: Lembar persetujuan (Informed Consent); diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. 3. memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

Hasil Penelitian	1. Ada pengaruh terapi Pijat Refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hulonthalangi Kota Gorontalo dengan nilai tekanan darah 40 sistolik pValue 0,000 2. Ada pengaruh terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hulonthalangi Kota Gorontalo dengan nilai tekanan darah sistolik pValue 0,000 3. Tidak ada perbedaan efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas hulonthalangi Kota Gorontalo dengan nilai tekanan darah sistolik pValue 0,480>0,005 dan nilai tekanan darah diastolik pValue 0,632>0,005.
Kelebihan Penelitian	1. Dalam jurnal di jelaskan secara jelas pendahuluan materi tentang hipertensi, macam-macam relaksasi dan pijat refleksi.
Kekurangan Penelitian	1. Dalam jurnal tidak dijelaskan study pendahulun 2. Dalam jurnal tidak di jeskan lama waktu peelitian 3. Dalam hasil dan pembahasan tidak

	mencantumkan tabel distribusi sehingga peneliti tidak bisa melihat hasil yang telah didapatkan.
Kesimpulan	Ada pengaruh terapi Pijat Refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hulonthalangi Kota Gorontalo dengan nilai tekanan darah sistolik $p\text{Value } 0,000 < 0,005$ dan nilai tekanan darah diastolik $p\text{Value } 0,000 < 0,005$.
Perbandingan Dengan Metode/Penelitian Usulan	1. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah 2. Metode Penelitian : penelitian kepustakaan (<i>library research</i>) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis, sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan metode <i>Quasi Experiment</i> dengan rancangan <i>pre-test and post-test nonequivalent control group</i>. 3. Terdiri dari satu variabel dependen yaitu relaksasi benson.

9. Review Jurnal 9

Judul	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di
-------	---

	Desa Jatihurip Wilayah Kerja Puskesmas Situ Kabupaten Sumedang Tahun 2015
Peneliti	Nisa Nenden Khoirotun
Media Publikasi	ejurnal.stikesbhaktikencana.ac.id
Halaman dan Volume Jurnal	-
Tahun	2015

Tujuan Penelitian	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jatihurip Wilayah Kerja Puskesmas Situ Kabupaten Sumedang Tahun 2015.
Subjek Penelitian	Pasien Hipertensi di desa Jatihurip wilayah kerja Puskesmas Situ Sumedang sebanyak 113 orang.
Metode Penelitian	Menggunakan <i>Quasy Experiment Design</i> dengan bentuk rancangan <i>One Group Pretest-Posttest</i> .
Langkah Penelitian	Perencanaan, pengumpulan data, analisa data untuk menguji normalitas data, hasil penelitian dan pembahasan

Hasil Penelitian	1. Dilihat dari data hasil penelitian dapat diketahui bahwa perempuan lebih dominan daripada laki-laki yaitu sebesar 72,22% yang berarti sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan menderita hipertensi. 2. Hasil penelitian setelah dilakukan teknik relaksasi benson hampir setengah dari responden yaitu 38,88% memiliki tekanan darah pada tingkat pre hipertensi, hampir setengah dari responden 29,62% pada tingkat normal dan hampir setengah dari responden 31,48% pada tingkat derajat 1. 3. Dari output SPSS diketahui nilai t hitung untuk tekanan darah sebelum adalah 28,369 sedangkan tekanan darah sesudah 37,414 dengan signifikansi sebesar 0,0001. Berdasarkan perhitungan sebelumnya, didapat nilai thitung untuk tekanan darah sebelum adalah 28,369 dan nilai ttabel sebesar 1,67412. sedangkan tekanan darah sesudah 37,414 dan nilai

	ttabel 1,67412 karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara tekanan darah sebelum dengan tekanan darah sesudah. Sehingga dapat disimpulkan “terdapat pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi benson pada pasien hipertensi.
Kelebihan Penelitian	Dalam jurnal penjelasan hasil analisa <i>univariat</i> dan <i>bivariat</i> di jelaskan secara terperinci.
Kekurangan Penelitian	1. Dalam jurnal tidak mencantumkan study pendahuluan. 2. Dalam jurnal tidak mencantumkan halaman dan volume jurnal. 3. Dalam jurnal tidak menjelaskan cara implementasi relaksasi benson.
Kesimpulan	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di desa Jatihurip wilayah kerja Puskesmas Situ Sumedang tahun 2015, penulis menyimpulkan , Sebelum dilakukan

	teknik relaksasi benson sebagian besar dari responden memiliki tingkat tekanan darah hipertensi derajat 1. Setelah dilakukan teknik relaksasi benson hampir setengah dari responden memiliki tingkat tekanan darah pre hipertensi. Terdapat pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi benson pada pasien hipertensi di Desa Jatihurip wilayah kerja Puskesmas Situ Sumedang.
Perbandingan Dengan Metode/Penelitian Usulan	1. Subjek penelitian : Seluruh pasien yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sorong Timur Kota Sorong. 2. Metode Penelitian : penelitan kepustakaan (<i>library research</i>) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis, sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan metode <i>Quasy Experiment Design</i> dengan bentuk rancangan <i>One Group Pretest-Posttest</i>.

10. Review Jurnal 10

Judul	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer
Peneliti	L.Pratiwi
Media Publikasi	https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8286
Halaman dan Volume Jurnal	-/ Vol 2
Tahun	2015

Tujuan Penelitian	Untuk mengetahui pengaruh teknikrelaksasi benson dan murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer di Puskesmas Harapan Raya.
Subjek Penelitian	Semua pasien yang menderita hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. Sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 30 orang responden. Kriteria inklusi penelitian yaitu berada pada rentang usia 30-60 tahun, mempunyai tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, beragama islam.
Metode Penelitian	<i>Quasi experiment</i> dengan pendekatan <i>nonequivalent control group</i> .

Langkah Penelitian	1. Tekanan darah responden pada kelompok intervensi diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi sedangkan tekanan darah responden pada kelompok kontrol diukur tanpa pemberian perlakuan 2. kemudian hasilnya dicatat pada lembar hasil pengukuran, dan menggunakan sebuah handphone peneliti untuk mendengarkan rekaman murottal Al- Quran surat Ar-rahman ayat 1-78 selama $\pm$ 10 menit yang dibacakan oleh Ahmad Al-Shalabi melalui aplikasi MP3 Al-Quran digital dengan volume suara standar.
Hasil Penelitian	1. Menunjukkan bahwa distribusi responden menurut usia yang terbanyak adalah kelompok usia lansia akhir berjumlah 22 responden (73,3%). Distribusi responden terbanyak menurut jenis kelamin adalah perempuan berjumlah 17 responden (56,7%). 2. Menunjukkan distribusi mean tekanan darah sistol sesudah terapi pada kelompok eksperimen adalah sebesar 147,93, mean tekanan darah sistol sesudah terapi pada kelompok kontrol adalah

	sebesar 155,80, mean tekanan darah diastol sesudah terapi pada kelompok eksperimen adalah sebesar 87,27, mean tekanan darah diastol sesudah terapi pada kelompok kontrol adalah sebesar 90,67. Berarti dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah sistol dan diastol (posttest) pada kelompok eksperimen lebih rendah dari pada kelompok kontrol. 3. Hasil uji statistik t independent diperoleh pvalue sistol = 0,016 dan pvalue diastol = 0.035 dimana keduanya lebih kecil dari pada nilai α 5 % ($p < 0,05$), berarti ada perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah sistoldiastol setelah (post-test) diberikan teknik relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
Kelebihan Penelitian	1. Dalam hasil dan pembahasan dijelaskan secara terperinci. 2. Dalam jurnal terdapat dua variabel independen yaitu relaksasi benson dan murottal Al- Quran.
Kekurangan Penelitian	1. Dalam jurnal tidak mencantumkan teknik mengumpulkan sampel 2. Tidak mencantumkan halaman jurnal.

Kesimpulan	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan $p\text{value} < \alpha (0,05)$. Pengukuran diperoleh dari nilai mean tekanan darah pre-test sistol pada kelompok eksperimen sebesar 165,53 mmHg, pre-test diastol sebesar 91,60 mmHg dan post-test sistol sebesar 147,93 mmHg, posttest diastol sebesar 87,27 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi primer.
Perbandingan Dengan Metode/Penelitian Usulan	1. Metode Penelitian : penelitian kepustakaan (<i>library research</i>) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis, sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan metode <i>Quasi experiment</i> dengan pendekatan <i>nonequivalent control group</i>. 2. Terdiri dari satu variabel dependen yaitu relaksasi benson.

B. Pembahasan *Review* Jurnal

Dari 10 jurnal yang ditelaah di dapatkan bahwa terdapat 9 jurnal yang memenuhi syarat uji statistic, sementara 1 jurnal lainnya tidak memenuhi syarat uji statistik, hal ini dapat mempengaruhi validitas suatu penelitian sehingga menyebabkan bias. Sebagaimana pendapat Beberapa ahli dan peneliti (J.W Creswell, 2012; Krahn & Putnam, 2003; Lewis, 2009; Mareceki, 2009; Maxwell, 1996) telah mengacu kepada faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi validitas penelitian. Beberapa ancaman validitas internal yang disebabkan oleh peneliti sendiri, yakni faktor kehadiran peneliti yang berpengaruh terhadap sikap informan di lapangan (reactivity) dan pikiran-pikiran atau keyakinan-keyakinan yang sudah melat pada diri peneliti sendiri (research-bias/reflexivity).

Dalam konteks penelitian kualitatif, seorang peneliti tidak dapat terhindarkan dari kenyataan untuk mengumpulkan data yang sudah sesuai dengan asumsi-asumsi, konsep-konsep, dan teori-teori yang sudah diyakini peneliti. Data dikumpulkan untuk mendukung apa yang sudah diyakini oleh peneliti. Jika peneliti kualitatif mengumpulkan data untuk mendukung pengetahuan dan kebenaran yang sudah diyakininya, peneliti terancam dari research bias (Maxwell, 1996). Artinya, penelitian tersebut akan menjadi subjektif, bias, dan tidak valid. Karena itu, proposal yang memiliki integritas ialah proposal yang tidak hanya didorong oleh personal-biased peneliti. Namun demikian, peneliti kualitatif tetap menggunakan konsep teoretis yang telah dibahas dalam kajian literatur

hanya untuk menuntun atau menginspirasi peneliti dalam merumuskan pertanyaan wawancara dan membantu proses koding, bukan melakukan analisis berdasarkan kerangka konseptual atau kerangka teoretis yang sudah ada (Madison, 2012).

Berdasarkan hasil analisa 10 *review* jurnal terkait judul penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa 6 jurnal menyatakan relaksasi benson berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah ringan sampai sedang yang di alami penderita hipertensi dan 4jurnal yang melakukan kombinasi menyatakan bahwa relaksasi benson berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah ringan sampai sedang yang di alami oleh pasien hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Tekanan darah seseorang dengan ukuran tinggi, berat, tingkat aktivitas, dan kesehatan normal adalah 120/80 mmHg. Seseorang disebut menderita hipertensi jika tekanan darahnya di atas 140/90 mmHg. Untuk mengatasi hipertensi ada beberapa metode yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi (Alfeus Manuntung, 2018).

Relaksasi Benson yaitu suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur), kecemasan, dan hipertensi. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien

mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Ali et al., 2018). Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Ii & Hipertensi, 2014).

Pemberian relaksasi benso berpengaruh terhadap tekanan darah, hal ini disebabkan karena relaksasi dapat membuat aliran darah menjadi lancar dan denyut jantung menjadi regular sehingga dapat menstabilkan tekanan darah. Jika relaksasi ini dilakukan secara rutin selama 15-20 menit sehari akan membuat seseorang menjadi lebih nyaman, selain itu pikiran menjadi tenang dan tekanan darah menjadi stabil.

Relaksasi benson dilakukan secara rutin dapat mengontrol stres seperti marah, kecemasan, mempengaruhi detak jantung, nyeri kronik, depresi, tekanan darah, aktivitas otak, insomnia dan dapat meningkatkan rasa tenang setelah dilakukan relaksasi. Relaksasi Benson memiliki beberapa keunggulan selain metodenya yang sederhana karena bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan permohonan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Teknik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Relaksasi benson dapat memberikan stimulus pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan

norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon itu dapat mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah (Price dan Wilson, 2012).

Dari 10 jurnal yang ditelaah, didapatkan bahwa semua hasil penelitian tersebut dapat diterapkan pada tatanan praktik keperawatan ditinjau dari aspek fasilitas, pembiayaan, sumber daya manusia dan aspek legal dikarenakan nilai signifikan $>0,005$ sehingga peneliti merekomendasikan relaksasi benson sebagai terapi pendamping obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah secara efektif pada pasien hipertensi. Terapi ini sangat bermanfaat untuk menjaga agar kondisi psikologi dan fisik seseorang dapat merasa rileks meskipun banyak tekanan aktifitas dan tekanan pekerjaan yang dialami oleh pasien hipertensi.

Menurut peneliti relaksasi benson dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mengendalikan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan penjelasan yang telah diuraikan diatas dan juga hasil analisis pada 10 jurnal yang terkait dengan judul penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa pada penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Dalam mencari jurnal peneliti terkendala dengan tahun publikasi jurnal yang terbaru. Peneliti masih sulit dalam mencari jurnal internasional. Dan kemampuan peneliti masih kurang karena peneliti masih termasuk taraf pemula sehingga hasil dari Review Jurnal Penelitian Terkait yang telah dipublikasikan sebanyak 10 jurnal masih banyak kekurangan.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa 10 *review* jurnal yang di lakukan oleh peneliti yang berkaitan dengan judul penelitia tinjauan literatur pengaruh relaksasi benson terhadap kejadian hipertensi, maka dapat di simpulkan :

1. Relaksasi benson memberikan efek yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi benson, seperti pada 10 jurnal yang sudah di review yaitu dapat menurunkan tekanan darah. Dibuktikan dari salah satu jurnal yaitu dari 8 responden yang diintervensi, 6 responden yang berada pada hipertensi sedang (160-179 mmhg) mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal tinggi (130-139 mmhg).
2. Dari hasil *Review* jurnal terkait setiap jurnal memiliki metode yang berbeda-beda, selain itu setiap jurnal memiliki kelebihan serta kekurangannya masing-masing, dari 10 jurnal yang dilakukan *review*, diantaranya Relaksasi Benson dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti merekomendasikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Keperawatan

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi petugas kesehatan terutama perawat di Puskesmas Sorong Timur Kota Sorong dalam melaksanakan intervensi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

2. Praktis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh relaksasi benson terhadap kejadian hipertensi

3. Peneliti selanjutnya

Dapat memberikan wawasan tambahan mengenai teknik non farmakologis bagi petugas kesehatan dan peneliti selanjutnya sebagai dasar panduan mengatasi tekanan darah pada pasien hipertensi terkait dengan pemberian terapi relaksasi benson terhadap kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfeus Manuntung. 2018. Buku ajar Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Ali, S., Rose Alinda, A., Syed Norris, H., Marlia, P., Siti Hamisah, T., Cotet, G. B., Othman, A. 2018. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun. Skripsi. Madiun: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Agus Wiwit Suwanto, 2016 "Efektifitas Relaksasi Benson Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa"
- Budi S. Pikir. 2015. buku ajar HIPERTENSI: Manajemen Komprehensif. Surabaya: Airlangga University Press (AUP).
- Dena Taylor. The Literature Review: A Few Tips On Conducting It (<http://www.writing.utoronto.ca/advice/specific-types-of-writing/literature-review> diakses tanggal 20 Juni 2013).
- Geztika Andhita Pratiwi, 2018 "Efektifitas Pemberian Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Campuran Garam Dan Serai Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kresna Kelurahan Manguharjo Kota Madiun". Skripsi. Madiun: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
- Kuntjojo, 2015, Aplikasi Statistika dan Hitung Peluang, *Graha Ilmu*, Yogyakarta; Graha Ilmu.
- Li & Hipertensi. 2014. <http://repository.unimus.ac.id> (Diakses 07 Februari 2014)
- Louis O. Katsoff dalam Yuni Irawati. 2013. Metode Pendidikan Karakter Islami Terhadap Anak Menurut Abdullah Nasih Ulwan dalam Buku Pendidikan Anak dalam Islam dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Nasional. Skripsi tidak diterbitkan. UIN Sunan Kalijaga. h.26.

- Nana Syaodih. 2009. Metode Penelitian Pendidikan. PT. Remaja Rosdakarya : Bandung. h.52.
- Nisa Nenden Khoirotun. 2015.”Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Jatihurip Wilayah Kerja Puskesmas Situ Kabupaten Sumedang”.
- Notoatmodjo, S, 2012, Metodologi Penelitian Kesehatan, *Rineka Cipta*, Jakarta; RinekaCipta.
- Nursalam,2018. Menentukan *Sampel Purposive*, Ahli bahasa Monica Ester,EGC, Jakarta.
- Noeng Mohadjir dalam Yuni Irawati.2013. Metode Pendidikan Karakter Islami Terhadap Anak Menurut Abdullah Nasih Ulwan dalam Buku Pendidikan Anak dalam Islam dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Nasional.Skripsi tidak diterbitkan.UIN Sunan Kalijaga. h.28
- Sartika, O. D. 2017. “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai Pstw Unit Budi Luhur Yogyakarta”.*Jurnal Keperawatan Universitas Aisyah*, 1–13.
- Suharsimi Arikunto dalam Yuni Irawati.2013. Metode Pendidikan Karakter Islami Terhadap Anak Menurut Abdullah Nasih Ulwan dalam Buku Pendidikan Anak dalam Islam dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Nasional.Skripsi tidak diterbitkan.UIN Sunan Kalijaga.h.27.
- The UCSC University Library. Write a Literature Review (<http://guides.library.ucsc.edu/write-aliterature-review> diakses tanggal 20 Juni 2013)

LAMPIRAN

Lampiran 1



4471-17719-1-PB Jurnal 1.pdf

Lampiran 2



25171-48853-1-SM Jurnal 2.pdf

Lampiran 3



117-Article Jurnal 3.pdf

Lampiran 4



OKTARINA DEWI SARTIKA Jurnal 4.pdf

Lampiran 5



736-1458-1-SM Jurnal 5.pdf

Lampiran 6



manuskrip 6.pdf

Lampiran 7



2119-Article Text 7.pdf

Lampiran 8



jurnal 8.pdf

Jurnal 9



Jurnal NENDEN 9.pdf

Jurnal 10



Jurnal NENDEN 9.pdf

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Jumria

Nim : 11430116025

Nama Pembimbing I/II : Nurul Kartika Sari, M.Kep

Yehud Maryen, SKM.,MPH

No	TANGGAL	MATERI KONSUL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
1.	29-05-2020	BAB IV	1. Judul jurnal pake tanda kutip” 2. Jadikan rangkuman jurnal dalam bentuk paragraph 3. Ringkasan jurnal, berisi latar belakang dan pendahuluan penelitian. 4. Dalam membahas kelebihan dan kekurangan penelitian sebaiknya jangan mengkritis judul, tapi isi dari latarbelakang di jurnal tersebut dan tujuan penelitian	
		BAB V	Hasil dan pembahasan serta kesimpulan di jurnal tersebut, bandingkan dengan judul penelitian anda	
2.	11-06-2020	BAB I-V	ACC Ujian	

3.	13-07-2020	BAB I-V	Perbaiki mulai dari judul, abstrak, bab hasil dan pembahasan	
4.	22-07-2020	LAMPIRAN	Lengkapi di lampiran dengan file jurnal asli	
5.	13-06-2020	BAB V	Analisa jurnal (bagian yang penting untuk dianalisis adalah variabel penelitiannya)	
6.	24-06-2020	BAB I-V	ACC Ujian	

BERITA ACARA PERBAIKAN SKRIPSI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Jumria

Nim : 11430116025

Judul : Tinjauan Literatur Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kejadian Hipertensi

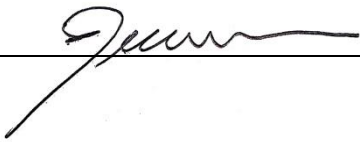
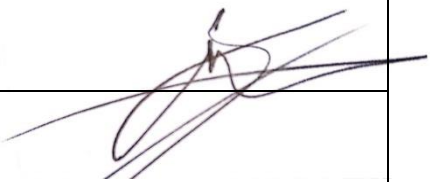
Telah melaksanakan ujian skripsi pada hari kamis tanggal 25 Juni 2020 dengan susunan penguji beserta saran atau perbaikan sebagai berikut :

Dewan Penguji	Yang Harus Diperbaiki	Yang Telah Diperbaiki
Penguji I Penguji II Penguji III	1. Perbaiki tujuan penelitian	1. Tujuan penelitian telah diperbaiki
	2. Perbaiki metode penelitian	2. Metode penelitian telah diperbaiki dan ditambahkan
	3. Perbaiki pembahasan	3. Pembahasan telah diperbaiki dan ditambahkan
	4. Tambahkan daftar pustaka	4. Telah ditambahkan daftar pustaka
	5. Perbaiki lampiran	5. Lampiran telah diperbaiki
	6. Tambahkan tinjauan literature pada judul	6. Telah ditambahkan tinjauan literature pada judul
	7. Perbaiki abstrak	7. Abstrak telah di perbaiki
	8. Perbaiki penulisan	8. Penulisan telah di perbaiki

Demikian berita acara perbaikan skripsi yang telah saya buat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, 25 Juni 2020

Mengetahui,

Penguji I	Penguji II	Penguji III
		
<u>M. Loihala S.ST M.Kes</u> NIP. 197010131990012002	<u>Nurul Kartika Sari, M.Kep</u> NIP. 198408242019022001	<u>Yehud Maryen, SKM., MPH</u> NIP. 196224072198031015
	Mahasiswa	

Jumria
11430116025