



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 1220-1229

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di RSUD Labuang Baji Tahun 2024

Hasliani

Pendidikan Profesi Ners

Email: [hasliani2828@gmail.com](mailto:hasliani2828@gmail.com)✉

### Abstrak

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah terus meningkat secara tidak normal pada beberapa tes. Tekanan darah tinggi seringkali menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Penanganan dini penyakit darah tinggi sangat penting karena dapat mencegah komplikasi pada beberapa organ seperti jantung, ginjal, dan otak. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah dengan teknik relaksasi Benson. Tujuan dari penerapan ini adalah untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dengan penerapan teknik relaksasi Benson dua kali sehari (pagi dan sore) selama  $\pm 10$  menit selama 3 hari berturut-turut di RS Labuang Baji Kota Makassar pada tahun 2024. Rancangan kajian ilmiah ini didasarkan pada desain studi kasus. Sampel adalah 2 (dua) orang pasien yang menderita hipertensi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan tekanan darah kedua subjek mengalami penurunan setelah penerapan relaksasi Benson. Bagi penderita hipertensi, Benson Relaxation diharapkan dapat membantu penderita hipertensi menurunkan tekanan darahnya sehingga dapat dilakukan sendiri.

Kata Kunci: *Hipertensi, Relaksasi Benson, Tekanan Darah*

## Abstract

Hypertension is a condition in which your blood pressure continues to rise abnormally on some tests. High blood pressure often causes changes in blood vessels, which can lead to an increase in blood pressure. Early treatment of hypertension is very important because it can prevent complications in several organs such as the heart, kidneys, and brain. One way to lower blood pressure in hypertensive patients is with the Benson relaxation technique. The purpose of this implementation is to lower the blood pressure of hypertensive patients by applying the Benson relaxation technique twice a day (morning and evening) for  $\pm 10$  minutes for 3 consecutive days at Labuang Baji Hospital, Makassar City in 2024. The design of this scientific study is based on the design of a case study. The subjects used were two hypertensive patients. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application showed that the blood pressure of both subjects was decreased after the application of Benson relaxation. For people with hypertension, Benson Relaxation is expected to help people with hypertension lower their blood pressure so that it can be done alone.

Keywords: *Hypertension, Benson Relaxation, Blood Pressure*

## PENDAHULUAN

Melalui *World Health Organization* (WHO), disebutkan bahwa tekanan darah tinggi merupakan kondisi serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Frekuensi hipertensi di seluruh dunia pada tahun 2023 diduga sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021).

Data hasil olahan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2021 bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia, diperoleh bahwa 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, yang angka paling tinggi didapatkan di Provinsi Jawa Barat dengan 131.153 penderita dan angka terendah terdapat di Provinsi Kalimantan Utara dengan 1.675 penderita (*2. Laporan Nasional Riskesdas 2018 - Repositori Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*, n.d.)

Berdasarkan data medical record di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Labuang Baji Makassar pada tahun 2021, kasus hipertensi menempati urutan ke-10 dari 10 penyakit besar yang ada di RSUD tersebut dengan 797 penderita (*3. RSUD Labuang Baji Menjadi SMART Hospital Dengan Penerapan SIMRS DHealth - Tribun-Timur.Com*, n.d.)

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat secara tidak normal dan terus-menerus selama beberapa kali pengukuran tekanan darah karena satu atau lebih faktor risiko yang diperlukan untuk mempertahankan tekanan darah normal tidak berfungsi

secara memadai (li et al., n.d.). Hipertensi dengan tekanan darah sistolik melebihi 120 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 80 mmHg. Hipertensi seringkali menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Penanganan darah tinggi sejak dini sangat penting karena dapat mencegah komplikasi pada berbagai organ tubuh, seperti jantung, ginjal dan otak (PUSTAKA Hipertensi, n.d.).

Pengobatan hipertensi berfokus pada penurunan tekanan darah sistolik hingga kurang dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik hingga kurang dari 90 mmHg. Bila tekanan darah rata-rata kurang dari 140/90 mmHg, risiko komplikasi seperti penyakit kardiovaskular, penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang diakibatkan tekanan darah pada level tersebut (6. *Pedoman 8ae73eb3180624ffb2fcf37a708605bc*, n.d.).

Pengobatan hipertensi dibagi menjadi 2 (dua) bidang yaitu terapi obat dan terapi non-obat. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, pembatasan natrium, perubahan pola makan lemak, olah raga, pembatasan alkohol, berhenti merokok dan teknik relaksasi (2.pdf).

Berbagai jenis teknik relaksasi yang dapat digunakan meliputi teknik relaksasi dalam, teknik relaksasi aktif, teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi Benson (Wulandari et al., 2023). Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang menggabungkan teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan/elemen kepercayaan *personal* yang terpusat pada ekspresi tertentu berupa nama atau kata-kata mengucapkan mengenai Yang Maha Kuasa, yang mempunyai makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) dan diulangi dalam ritme yang teratur dengan yang sikapnya diharapkan akan berdedikasi tinggi (Wulandari et al., 2023).

Kegunaan dari relaksasi Benson antara lain menenangkan pikiran, mengurangi perasaan khawatir, takut dan gelisah, mengurangi tekanan dan ketegangan mental, menurunkan detak jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan daya tahan terhadap penyakit. Termasuk meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki kondisi fisik dan lain-lain termasuk kesehatan mental, energi, peningkatan daya ingat, peningkatan logika berpikir, kreativitas, kepercayaan diri serta kebahagiaan pasien tersebut (Suci, 2023). Maksud dari penerapan relaksasi bnedon ialah demi menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di RSUD Labuang Baji Kota Makassar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada RSUD Labuang Baji di Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Tulisan yang dihasilkan dalam penelitiannya menggunakan metode studi kasus dengan instrument yang dipakai meliputi *sfigmomanometer*, stetoskop dan lembar observasi klasifikasi derajat hipertensi sesuai JNC VII.

### Populasi dan Sampel

1. Populasi penelitian termasuk 2 (dua) orang pasien hipertensi. Gambaran kedua subyek penerapan yang diperoleh pada saat pengkajian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Subyek I

| Data                                | Subyek I                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama                                | Ny. M                                                                                                                                                                                                                                  |
| Usia                                | 56 Tahun                                                                                                                                                                                                                               |
| Jenis Kelamin                       | Perempuan                                                                                                                                                                                                                              |
| Riwayat Hipertensi di Keluarga      | Klien mengatakan menderita hipertensi sejak 5 tahun yang lalu, klien mengatakan sering mengonsumsi makanan yang asin. Klien mengatakan didalam keluarganya ada yang mengalami atau menderita hipertensi seperti klien yaitu Ibu klien. |
| BB/TB (IMT)                         | 60 kg/165 cm (IMT= 21.45 kategori normal)                                                                                                                                                                                              |
| Permasalahan yang menyebabkan stres | Klien menyatakan bahwa bila sedang memikirkan sesuatu yang berlebihan, bisa mengakibatkan tekanan darah klien meningkat                                                                                                                |

Tabel 2. Gambaran Subyek II

| Data                           | Subyek I                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama                           | Ny. K                                                                                                                                                                                                                                    |
| Usia                           | 57 Tahun                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jenis Kelamin                  | Perempuan                                                                                                                                                                                                                                |
| Riwayat Hipertensi di Keluarga | Klien mengatakan menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu, klien mengatakan sering mengonsumsi makanan yang asin. Klien mengatakan didalam keluarganya ada yang mengalami atau menderita hipertensi seperti klien yaitu Bapak klien. |
| BB/TB (IMT)                    | 63 kg/160 cm (IMT= 22.03 kategori normal)                                                                                                                                                                                                |
| Permasalahan yang              | Klien sering memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan sehingga                                                                                                                                                                     |

menyebabkan stres yang mengakibatkan tekanan darah klien meningkat atau naik.

Pelaksanaan terapan dari relaksasi benson adalah pada kedua subyek penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 s.d 13 Oktober 2024. Adapun hasil dari pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah penerapan relaksasi benson pada kedua subyek dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 3. Tekanan Darah Kedua Subyek Sebelum dan Setelah Penerapan Relaksasi Benson

| Subyek | Waktu | Pengukuran Tekanan Darah |         |         |            |          |         |
|--------|-------|--------------------------|---------|---------|------------|----------|---------|
|        |       | Hari I                   |         | Hari II |            | Hari III |         |
|        |       | Sebelum                  | Setelah | Sebelum | Setelah    | Sebelum  | Setelah |
| Ny. M  | Pagi  | 190/100                  | 173/90  | 160/90  | 145/89     | 140/90   | 130/89  |
|        |       | mmHg                     | mmHg    | mmHg    | mmHg       | mmHg     | mmHg    |
|        | Sore  | 180/100                  | 168/80  | 150/80  | 140/80mmHg | 135/90   | 130/86  |
|        |       | mmHg                     | mmHg    | mmHg    |            | mmHg     | mmHg    |
| Ny. K  | Pagi  | 180/100                  | 150/90  | 160/70  | 150/70     | 140/80   | 130/80  |
|        |       | mmHg                     | mmHg    | mmHg    | mmHg       | mmHg     | mmHg    |
|        | Sore  | 180/90                   | 150/80  | 170/90  | 140/90mmHg | 160/90   | 130/80  |
|        |       | mmHg                     | mmHg    | mmHg    |            | mmHg     | mmHg    |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Subyek

#### a. Usia

Sampel I yang terlibat dalam penerapan ini yaitu Ny. M berusia 56 tahun dan Subyek II Ny. K berusia 57 tahun. Hipertensi primer muncul antara usia 30-50 tahun (2.pdf), melalui umur 45 tahun dinding arteri mengalami kondisi menebal karena adanya penumpukan zat kolagen di lapisan otot hingga pada pembuluh darah yang perlahan menuju penyempitan dan kekakuan (Raihan, 2014). Berdasarkan terjadinya proses menuanya sampel, sehingga terjadi penurunan yang secara fisiologis menyebabkan menurunnya kelenturan arteri besar sehingga menjadi kaku saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut.

Hal ini mengakibatkan darah pada saat setiap denyut jantung dipaksa melewati pembuluh darah yang sempit dari biasanya yang akibatnya pada naiknya tekanan darah. Ini terjadi pada usia lanjut yang kondisinya dinding arteri menjadi tebal dan kaku disebabkan arteriosklerosis (Wulandari, 2019).

Menurut uraian tersebut, maka penulis menganalisis bahwa usia lebih dari 45 tahun

berisiko terkena hipertensi. Kedua subyek Kedua subyek dalam penerapan ini (Ny. M dan Ny. K) berusia 56 tahun dan 57 tahun, sehingga meningkatkan risiko hipertensi karena penuaan menyebabkan ketidaksesuaian fisiologis sehingga kelenturan arteri besar menurun dan menjadi tidak fleksibel, tidak dapat mengembang saat jantung berdetak memindahkan darah melalui arteri ini yang menyebabkan hipertensi.

b. Jenis Kelamin

Secara keseluruhan, hipertensi kali lebih umum terjadi pada pria daripada wanita hingga usia sekitar 55 tahun dengan risiko antara usia 54 dan 74 tahun, pria dan wanita memiliki risiko yang sama, tetapi di atas usia 74 tahun, wanita memiliki risiko yang lebih tinggi. Jenis kelamin dari kedua subyek adalah sebagai berikut: Subjek I: Wanita, usia 56 tahun; Subjek II: wanita, usia 57 tahun, yang keduanya telah mengalami menopause. Wanita yang belum mencapai menopause dilindungi oleh estrogen, hormon yang bertanggung jawab atas peningkatan Kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL Kadar yang tinggi merupakan faktor pelindung yang mencegah perkembangan aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen diduga dijelaskan oleh Adanya kekebalan tubuh wanita pada usia sebelum menopause. Sebelum menopause, wanita secara bertahap mulai kehilangan hormon estrogen, yang melindungi pembuluh darah dari kerusakan.

Proses ini berlanjut dengan jumlah hormon estrogen berubah tergantung usia alami wanita, dan hal ini umumnya terjadi pada Wanita sebelum usia 45-55 tahun. Setelah usia 65 tahun, hipertensi lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria, hal ini disebabkan oleh faktor hormonal (Kusumawaty, 2016).

c. Riwayat Keluarga

Pada orang yang memiliki riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi, beberapa gen dapat berinteraksi dengan gen lain dan lingkungan untuk meningkatkan tekanan darah dalam jangka waktu yang lama (2.pdf). Kedua subjek pada aplikasi ini mempunyai riwayat keluarga hipertensi dari ibunya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengenai faktor risiko dan perkembangan hipertensi pada penduduk Makassar jiwa, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi dalam keluarga dengan perkembangan hipertensi. Seseorang yang kedua orang tuanya menderita tekanan darah tinggi memiliki peluang 50 hingga 70 persen terkena tekanan darah tinggi, namun seseorang yang orang tuanya tidak memiliki tekanan darah tinggi hanya memiliki peluang persentase untuk terkena tekanan darah tinggi hingga 20% (Sartik, 2017).

Berdasarkan uraian di atas dan analisis penulis, perkembangan hipertensi mungkin terjadi pada orang yang memiliki riwayat keluarga hipertensi. Kedua subjek dalam aplikasi

ini sama-sama memiliki riwayat hipertensi dalam keluarganya, terutama ayahnya, sehingga berisiko mengalami atau mengembangkan hipertensi karena beberapa gen dimiliki bersama dengan yang lain. Berinteraksi dengan lingkungan dan dapat meningkatkan tekanan darah seiring waktu.

#### d. Stress

Kedua subyek yang mengikuti penerapan ini sering kali overthinking, sehingga mengakibatkan tekanan darah kedua subyek meningkat. Stres fisik dan mental dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara, namun peran stres terhadap hipertensi belum jelas. Tekanan darah biasanya berfluktuasi sepanjang hari dan meningkat selama aktivitas dan selama reaksi emosional seperti rasa tidak nyaman dan marah. Stres yang sering atau berkepanjangan dapat menyebabkan hipertrofi otot polos pembuluh darah dan mengganggu jalur integrasi sentral di otak, sehingga menyebabkan hipertensi (Bauldoff, 2020).

Kedua subjek dalam aplikasi ini sering memikirkannya hingga tekanan darah kedua subjek meningkat. Stres fisik dan mental untuk sementara dapat meningkatkan tekanan darah, namun peran stres pada hipertensi masih kurang jelas. Tekanan darah biasanya berfluktuasi sepanjang hari dan meningkat seiring dengan aktivitas, ketidaknyamanan, atau respons emosional seperti kemarahan. Stres yang sering atau berkepanjangan dapat menyebabkan hipertrofi otot polos pembuluh darah dan mengganggu jalur integrasi sentral di otak, sehingga menyebabkan hipertensi (Siregar, 2022).

## 2. Tekanan Darah Pra Penerapan

Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson pada subyek I (Ny. M) yaitu yaitu 190/100 mmHg dalam kategori krisis hipertensi dan subyek II (Ny. J) yaitu 180/100 mmHg kategori hipertensi stadium 2. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak (Indonesia, 2015).

Penatalaksanaan hipertensi terpusat pada mengurangi hingga turunnya tekanan darah kurang dari 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik. Resiko komplikasi seperti gangguan kardiovaskular (penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke) atau penyakit ginjal akan menurun saat tekanan darah rata-rata kurang dari 140/90 mmHg (Indonesia,

2015). Berbagai macam teknik relaksasi yang bisa dilakukan yakni dengan cara merelaksasi nafas dalam, relaksasi dengan afirmasi, relaksasi dengan otot progresif dan teknik relaksasi benson (Simandalahi, 2019).

### 3. Tekanan Darah Pasca Penerapan

Tekanan darah setelah dilakukan relaksasi benson selama 3 (tiga) hari, tekanan darah kedua subyek mengalami penurunan dalam kategori pre hipertensi yaitu pada subyek I (Ny. M) menjadi 130/86 mmHg dan subyek II (Ny. K) menjadi 130/80 mmHg. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan teknik respon relaksasi dengan sistem kepercayaan/elemen keyakinan personal (berfokus pada ungkapan tertentu berupa nama atau kata-kata ilahi yang mempunyai makna menenangkan bagi diri pasien sendiri). kata pasrah diucapkan berulang-ulang dengan ritme yang teratur disertai dengan sikap (Simandalahi, 2019).

Teknik relaksasi Benson berfokus pada kata atau frasa tertentu yang diulang-ulang dengan ritme yang stabil, disertai dengan pernapasan dalam dan postur pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa. melepaskan karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) saat Anda menghembuskan napas, dan menyerap oksigen dalam jumlah besar saat Anda menarik napas dalam, sehingga Anda memiliki cukup energi saat menarik napas dalam membantu mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia) (Atmojo, 2019).

Ketika otak mendapat cukup oksigen, maka orang berada dalam keadaan seimbang. Keadaan ini mengarah pada keadaan relaksasi umum pada manusia. Rasa relaksasi juga diwarisi oleh hipotalamus untuk menghilangkan corticotropin releasing factor, sehingga kelenjar dibawah otak juga ikut terangsang untuk meningkatkan produksi proopiod melanocothin (POMC) dan terjadi peningkatan produksi enkephalin oleh medulla adrenal. Disamping itu kelenjar di bawah otak turut pula menyumbangkan hasil berupa  $\beta$  endorphine sebagai neurotransmitter. Sepanjang Relaksasi Benson peristiwa aktifnya kembali saraf parasimpatis yang menstimulasi menurunnya seluruh fungsi kerja yang diturunkan oleh saraf simpatis.

Relaksasi ini bisa berakibat pada menurunnya kerja sistem saraf simpatis yang dapat melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang bisa meningkatkan lalu lintas oksigen ke semua jaringan utamanya jaringan perifer. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi (Simandalahi, 2019).

Hasil penerapan ini berhubungan dengan penelitian sebelumnya mengenai efek

relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di RSUD Labuang Baji Makassar. Menurut sebuah penelitian, relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, dan nilai p-nya adalah 0,000 (Sartik, 2017).

Penelitian yang sama tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, pemberian terapi benson dilakukan 2 kali dalam sehari selama 10 menit pada pagi dan sore hari selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai p value sebesar 0.026 (Simandalahi, 2019).

Penelitian yang sama mengenai efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian dilakukan di bulan April-Mei 2018 terhadap 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Unggahan dengan perbedaan tekanan darah sebelum melakukan relaksasi benson yaitu 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg (Atmojo, 2019).

Penelitian yang lain mengenai penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pasien lansia hipertensi yang dilakukan selama 3 hari di RSD Kudus, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden rata-rata hasil responden 1 Sistolik 146,6 mmHg menjadi 138,3 mmHg dan diastolik 95 mmHg menjadi 90 mmHg. Responden 2 Sistolik 146,6 mmHg menjadi 136,6 mmHg dan diastolik 95 mmHg menjadi 88,3 mmHg (Tri Buana, 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan uraian dari pembahasan tersebut maka penulis memberi kesimpulan berupa dengan menerapkan Relaksasi Benson bisa memberi dorongan dalam membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi demi penatalaksanaan dalam mengontrol tekanan darah pasien-pasien tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, J. T. (2019). Efektivitas Terapi Reaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 51-60.
- Bauldoff, G. (2020). Medical-Surgical Nursing. *Pearson*, 1-20.
- Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. (2019). *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 51-60.

- Indonesia, P. D. (2015). *Pedoman Tata Laksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler*. Jakarta: PERKI.
- Kusumawaty, J. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah. *Mutiara Medika*, 46-51.
- Raihan, L. N. (2014). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN . *JOM PSIK*, 1-10.
- Sartik. (2017). FAKTOR –FAKTOR RISIKO DAN ANGKA KEJADIAN HIPERTENSIPADA PENDUDUK PALEMBANG. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 180-191.
- Simandalahi, T. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 641-650.
- Siregar, A. Y. (2022). Stres dan komponen tekanan darah pada penderita hipertensi. *Nutrix Journal*, 1-8.
- Suci, R. A. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan untuk Menurunkan . *Jurnal Keperawatan Klini dan Komunitas*, 11-18.
- Tri Buana, S. C. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 36-41.
- WHO. (2021). *The race against a silent killer, WHO hypertension guideline and HEARTS*. Jakarta: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension-report>.
- Wulandari, S. T. (2019). SENAM KEBUGARAN LANSIA MEMENGARUHI TEKANAN DARAH. *JURNAL KESEHATAN PRIMA*, 18-24.