

Original Article

Pengaruh Terapi Benson terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Sumiarti¹, Wisnu Probo Wijayanto², Rice Hernanda³, Sutrisno⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung, Indonesia

*Email correspondent: artisumi438@gmail.com

Abstract

Introduction: One of the most common degenerative diseases suffered by the elderly is hypertension. About 26.4% of people worldwide have hypertension, and an estimated 9.4 million die from hypertension. The prevalence in Indonesia is 34.11% and the highest in South Kalimantan is 44.33% for Lampung province with a total of 2,175,791 cases and in Central Lampung 303,958 cases. The risk of hypertension increases with age, the incidence rate at the age of 55-64 years is 45.9%, 65-74 years is 57.6% and 63.8% above 75. One non-pharmacological way is to use Benson therapy.

Objectives: The purpose of this study was to determine the effect of Benson Therapy on Blood Pressure in the Elderly with Hypertension in the UPTD Simbarwaringin Puskesmas Working Area in 2024.

Method: This study is a pre experiment analytic study with a two group pretest posttest design. Sample size of 34 consisting of 17 elderly people for each group taken by purposive sampling. Data collection with digital tension meter, data analysis using independent t test.

Result: The results showed that the characteristics of elderly patients with hypertension were mostly aged 60-65 years (58.8%), female gender (82.4%), elementary school education (50%) and not working (91.2%). The mean pretest blood pressure of the control group was 162.3, while that of the intervention group was 165.6 mmHg. The mean posttest blood pressure of the control group was 63.8 while the intervention group was 149 mmHg. There is an effect of benson therapy on blood pressure in the elderly with hypertension with a p value: 0.000.

Conclusion: There is an effect of benson therapy on blood pressure in the elderly with hypertension.

Keyword: benson therapy, blood pressure, elderly with hypertension

Editor: YY

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*.

Pendahuluan

Hipertensi yaitu tekanan darah tinggi bersifat abnormal, secara umum seseorang mengalami hipertensi apabila tekanan darah lebih dari 140 mmHg sistolik dan lebih dari 90 mmHg diastolik. Tekanan darah tinggi juga disebut “*silent killer*” karena tidak memiliki tanda dan gejala, sehingga banyak orang tidak menyadarinya. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dan telah diakui sebagai contributor utama terhadap beban penyakit kardiovaskuler. Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg. Hampir di setiap Negara, hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit yang sering di jumpai di seluruh dunia (Kemenkes RI, 2019).

Sekitar 972 juta orang di seluruh dunia atau 26,4% mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi berada di Negara maju dan sisanya berada di Negara berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia dalam Riskesdas (Kemenkes RI, 2021) sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi yang tertinggi di Indonesia berada di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar (44,33%), sedangkan yang terendah di Provinsi Papua. Berdasarkan angka kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia untuk umur 55-64 tahun sebesar 45,9%, umur 65-74 tahun sebesar 57,6% dan 63,8% untuk umur di atas 75 tahun (Kemenkes RI, 2021). Data Provinsi Lampung, hipertensi menduduki peringkat ke 2 setelah gastritis dari sepuluh besar penyakit provinsi Lampung tahun 2022 dengan jumlah 2.175.791 kasus, Di Kabupaten Lampung Tengah dari jumlah penduduk usia ≥ 15 tahun sebanyak 303.958 kasus dengan estimasi penderita terlayani sebanyak 95,1% (Dinkes Lampung, 2022).

Risiko menderita hipertensi semakin tinggi seiring dengan bertambahnya usia. Menurut Singh JN, Nguyen T, Kerndt CC, et al. (2024) menyatakan bahwa “lansia rentan mengalami hipertensi dikarenakan pembuluh darah pada lansia telah mengalami perubahan struktur ditandai dengan penyempitan lumen”. Semakin bertambahnya usia menunjukkan bahwa semakin tingginya masalah kesehatan yang akan terjadi karena proses alamiah penuaan. Semakin bertambahnya usia semakin berkurangnya fungsi-fungsi biologis, psikologis dan sosial (Sari et al., 2022).

Permasalahan hipertensi seiring dengan bertambahnya usia semakin umum dialami, Berdasarkan angka kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia untuk umur 55-64 tahun sebesar 45,9%, umur 65-74 tahun sebesar 57,6% dan 63,8% untuk umur di atas 75 tahun, sehingga upaya penatalaksanaan lansia dengan hipertensi sangat penting yang berfokus pada penurunan tekanan darah yang dapat dilakukan baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis pada pasien hipertensi yaitu menggunakan obat-obatan seperti diuretik, beta blocker, Ca antagonis, dan ACE inhibitor. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, bekam dan teknik relaksasi (Laely & Wirotomo, 2022).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan bagi pasien hipertensi adalah terapi rileksasi. Terapi relaksasi meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, dan terapi religius. Terapi religius yang digunakan untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi Benson. Keuntungan dari relaksasi religius ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan dan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi dan selain metodenya yang sederhana karena hanya bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan permohonan pada Tuhan Yang Maha Kuasa, teknik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang khusus (Febriyanti et al., 2021).

Terapi relaksasi benson mudah dilakukan oleh para lansia dimana saja dan kapan saja serta tidak memerlukan biaya, pelaksanaan terapi ini menggabungkan terapi relaksasi nafas dalam dengan faktor keyakinan seperti berdzikir. Berdasarkan 10 artikel yang ditemukan dalam pencarian dari Google Scholar, Science Direct dan Pubmed, disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan kesulitan tidur, kecemasan, stress, tekanan darah, gula darah pada lansia, dan mengatasi cemas, depresi, serta kualitas tidur pada pasien lansia (Sari et al., 2022).

Beberapa penelitian terkait dengan pengaruh terapi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi diantaranya adalah penelitian (Laely & Wirotomo, 2022) di Rumsah Sakit Batang terhadap pasien hipertensi dengan hasil terapi Benson efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan rata-rata sebelum terapi pada pasien pertama 194/107 mmHg menjadi 186/105 mmHg dan pada pasien kedua 154/103 mmHg menjadi 146/97 mmHg. Penelitian (Febriyanti et al., 2021) pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Padang dengan hasil terdapat pengaruh terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan nilai p-value 0,00. Penelitian (Zolfagharzadeh et al., 2023) di Iran yang melakukan literatur review terhadap jurnal ilmiah dari PubMed, Web of Science, Embase, and Scopus and Google Scholar dengan hasil bahwa terpai Benson terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan stress, dan meningkatkan kualitas tidur,

Berdasarkan data yang dihimpun dari studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Simbarwaringin, prevalensi hipertensi terus meningkat pada individu rentan berusia di atas 45 sampai 65 tahun dengan jumlah kasus sebanyak 127 kasus dan untuk lansia sebanyak 58 kasus (45,67%). Berdasarkan uraian dari fenomena di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simbarwaringin.

Metode

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen atau penelitian *Quasy Eksperimen* yaitu suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol (Arikunto, 2019). Penelitian ini menggunakan rancangan *Two group Pretest Posttest Design*, yaitu sebuah rancangan yang digunakan dengan cara melakukan pengukuran (*Pretest*) selanjutnya memberikan perlakuan pada jangka waktu tertentu serta mengukurnya sesudah (*posttest*) perlakuan. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia (umur 59 ke atas) yang menderita hipertensi dan berkunjung ke Puskesmas Simbarwaringin Kabupaten Lampung Tengah pada saat dilakukan penelitian. Jumlah populasi pada bulan Juni 2024 berjumlah 36 orang responden. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, Besar sample dalam penelitian ini menggunakan rumus *Slovin* dengan besaran sampel sebanyak 34 orang.

Data dalam penelitian ini bersumber dari data primer yang diambil dari responden secara langsung dan data sekunder yang berasal dari register pasien hipertensi di puskesmas Simbarwaringin. Instrumen yang digunakan adalah tensi meter digital dan observasi terkait dengan pengukuran tekanan darah dan SOP terapi Benson. Variabel yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini adalah tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi Benson pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi (Hastono, 2017). Data hasil analisis akan disajikan dalam bentuk tabel rerata tekanan darah. Uji analisis bivariat digunakan untuk mengetahui kenormalan distribusi data, akan dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan data berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan adalah uji independent t test.

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Rerata Tekanan Darah Pretest Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simbarwaringin Tahun 2024

Kelompok	N	Mean	SD
Kontrol	17	162,3	13,5
Intervensi		165,6	16

Berdasarkan **Tabel 1** di atas, dapat diketahui bahwa rerata tekanan darah systole dengan skor rerata adalah 162,3 dengan standar deviasi 13,5. Pada kelompok intervensi rerata tekanan darah systole adalah 165,6 dengan standar deviasi 16.

Tabel 2. Rerata Tekanan Darah Posttest Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simbarwaringin Tahun 2024

Kelompok	N	Mean	SD
Kontrol	17	163,8	15,1
Intervensi		149	13,6

Berdasarkan [Tabel 2](#) dapat diketahui bahwa rerata tekanan darah systole posttest dengan skor rerata adalah 163,8 dengan standar deviasi 15,1. Pada kelompok intervensi rerata tekanan darah systole posttest dengan skor rerata adalah 149 dengan standar deviasi 13,6.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Sebelum dan Sesudah Terapi *Test of normality*

Nilai skor test	Nilai Shapiro Wilk
Nilai <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	0,107
Nilai <i>Pretest</i> Kelompok Intervensi	0,555
Nilai <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	0,342
Nilai <i>Posttest</i> Kelompok Intervensi	0,348

Berdasarkan [Tabel 3](#) dapat di lihat bahwa nilai *Shapiro Wilk* untuk nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi dengan nilai *Sig* > 0,05. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa data dari keseluruhan data dari dua kelompok dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga pengolahan data selanjutnya menggunakan *uji paired t test*.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simbarwaringin Tahun 2024

Tekanan Darah	N	Rerata ± SD	Beda rerata (CI95%)	t	p
Kontrol	17	165,6 ± 16	14,824	3,004	0,005
Intervensi		149 ± 13,6	(4,773-24,874)		

Pada [Tabel 4](#) di atas, hasil uji statistic *independent t test* didapatkan nilai *Sig* adalah: $0,005 < \alpha: 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simbarwaringin Tahun 2024.

Pembahasan

Rerata Tekanan Darah Pretest Lansia dengan Hipertensi

Hasil pengolahan data diperoleh hasil rerata tekanan darah pada kelompok kontrol adalah 162,3 dengan tekanan darah tertinggi 195 dan terendah 145 dengan standar deviasi 13,5., sedangkan pada kelompok intervensi dengan skor rerata adalah 165,6 dengan tekanan darah tertinggi 201 dan terendah 142 dengan standar deviasi 16. Hasil ini menunjukkan bahwa rerata tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simbarwaringin termasuk dalam kategori hipertensi tahap II. Kondisi ini menunjukkan bawah tekanan sistolik lebih dari 160 mm Hg sehingga memerlukan penanganan agar tekanan darah tersebut tidak meningkat pada tahap hipertensi yang kronik atau berat.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [Febriyanti et al \(2021\)](#) yang menunjukkan bahwa rerata tekanan darah pretest sebesar 160,67, minimal 155 dan maksimal 170 mmHg. Penelitian oleh [Nurleny \(2022\)](#) dengan hasil rerata tekanan darah pretest sebesar 161, minimal 155 dan maksimal 170 mmHg.

Tekanan darah yang tinggi pada lansia tersebut terkait dengan perubahan fisiologis penuaan yang menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik (SBP), tekanan arteri rerata (MAP), dan tekanan nadi (PP), serta penurunan kemampuan untuk merespons perubahan hemodinamik yang mendadak. Peningkatan tekanan darah yang terlihat seiring dengan penuaan kemungkinan besar terkait dengan

perubahan arteri, karena penuaan mengakibatkan penyempitan lumen pembuluh darah dan pengerasan dinding pembuluh darah melalui proses yang dikenal sebagai aterosklerosis. Peningkatan resistensi arteriolar, yang dikombinasikan dengan pengerasan arteri besar, menyebabkan peningkatan yang signifikan pada tekanan darah sistolik, tekanan nadi, dan tekanan arteri rata-rata (Potter, & Perry, 2018).

Peningkatan tekanan darah pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk perubahan fisiologis dimana terjadi pengerasan pembuluh darah seiring bertambahnya usia, dinding arteri menjadi lebih tebal dan kaku, mengurangi kelenturan arteri. Hal ini menyebabkan tekanan darah meningkat. Penurunan respons baroreflex yaitu mekanisme tubuh untuk menyeimbangkan tekanan darah. Pada lansia, respons ini menjadi lebih lemah, sehingga tekanan darah cenderung lebih tinggi. Selanjutnya terkait dengan elastisitas arteri menurun seiring bertambahnya usia, membuat arteri lebih kaku dan sulit untuk menahan tekanan darah (Singh JN et al, 2024).

Berdasarkan hasil yang diperoleh tersebut maka peneliti berasumsi bahwa tekanan darah yang tinggi pada lansia tersebut selain dengan komplikasi yang terjadi pada jantung yang diderita oleh lansia juga terkait dengan perubahan fisiologis penuaan yang menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Rerata Tekanan Darah Post Lansia dengan Hipertensi

Hasil pengolahan data diperoleh hasil rerata tekanan darah pada skor rerata adalah 149 dengan tekanan darah tertinggi 169 dan terendah 120 dengan standar deviasi 13,6. Hasil ini menunjukkan bahwa rerata tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan intervensi terapi Benson mengalami penurunan dengan rerata masuk dalam kategori hipertensi tahap I, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan. Kondisi ini menunjukkan bahwa adanya manfaat dari terapi yang diberikan terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok yang diberikan terapi Benson.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Atmodjo et al. (2019), yang menunjukkan bahwa rerata tekanan darah setelah diberikan terapi Benson sebesar 138,97 mmHg. Penelitian oleh Sutani et al. (2019), dengan hasil rerata tekanan darah posttest atau setelah dilakukan intervensi sebesar 150,47 mmHg.

Adanya penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi Benson menunjukkan pada terapi tersebut berdampak pada penurunan tekanan darah pada lansia. 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. Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi dengan melibatkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata keyakinan yang dianut oleh pasien (Pinatih 2019).

Berdasarkan hasil yang diperoleh tersebut maka peneliti berasumsi bahwa adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi dan perbedaan tekanan darah dengan kelompok kontrol tersebut terkait dengan terapi Benson yang telah diberikan.

Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simbarwaringin Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji *independent t test* dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh dari terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi ada adanya perbedaannya rerata tekanan darah dengan kelompok kontrol maka dapat disimpulkan bahwa terapi Benson berpengaruh terhadap tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simbarwaringin Tahun 2024.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan terapi Benson yang telah diberikan dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dimana hal ini memiliki kesesuaian dengan teori yang menyebutkan bahwa menyebutkan Relaksasi Benson dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini memberikan sinyal yang kemudian dikirim ke medulla oblongata yang akan memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktivitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktivitas pada kemoreseptor, sehingga peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Linda et al., 2022).

Saat seseorang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis. Aktivasi sistem

saraf simpatis akan mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi jantung, peningkatan nadi, dilatasi arteri koronaria, dilatasi pupil, dilatasi bronkus dan meningkatkan aktivasi mental, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang, sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi encephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati sehingga menjadi rileks dan senang. Di samping itu, pada anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) menurun, kemudian *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun (Linda et al., 2022).

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Laely & Wirotomo (2022) di Rumsah Sakit Batang terhadap pasien hipertensi dengan hasil terapi Benson efektif menurunkan tekanan darah dengan nilai Sig. 0,000. Penelitian Febriyanti et al. (2021), pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Lubuk Lintah Kecamatan Kuranji Padang dengan hasil terdapat pengaruh terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan nilai p-value 0,000. Penelitian Wartonah et al. (2022), Dengan hasil relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan Tekanan darah lansia dengan hipertensi dengan nilai p-value 0,00.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka penulis berasumsi bahwa penurunan tekanan darah pada lansia tersebut terkait dengan efek dari terapi Benson yang telah diberikan dimana terapi yang diberikan memberikan suasana tenang, mempengaruhi suasana hati sehingga menjadi rileks dan santai yang membuat tekanan darah menjadi lebih rendah dari sebelumnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Rerata tekanan darah Lansia pretest pada kelompok kontrol dengan rerata tekanan darah systole 162,3, sedangkan pada kelompok intervensi adalah 165,6 mmHg. Rerata tekanan darah Lansia posttest pada kelompok kontrol dengan rerata tekanan darah systole 163,8 sedangkan pada kelompok intervensi adalah 149 mmHg. Ada pengaruh terapi benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simbarwaringin Tahun 2024 dari hasil uji independent t test dengan nilai signifikan 0,005.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada seluruh responden dan stakeholder UPTD Puskesmas Simbarwaringin yang sudah mendukung dan memfasilitasi penelitian ini.

Pendanaan

Biaya dalam penelitian ini bersumber dari peneliti.

References

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Dinkes Lampung. (2022). *Profil Kesehatan Lampung Tahun 2022*. Dinas Kesehatan. https://dinkeskotabalam.com/pdf/PROFIL_2022.pdf
- Febriyanti, Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). The Effect of Benson Relaxation Therapy on Sistol Blood Pressure in Elderly with Hypertension. *Menara Ilmu*, 15(1). <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Kemendes RI. (2019a). *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. In *Kementerian Kesehatan RI*. Kemendes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/buku-pedoman-manajemen-ptm>
- Laely, N. I., & Wirotomo, T. S. (2022). The Implementasion of Benson Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertensive Patients at Batang Hospital. *Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan*, 16, 1261. <https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2561>

- Linda, Sari, R. T., Huzaifah, Z., & Atma, H. W. (2022). Literature study The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in patients with hypertension. *OMNICODE Journal (Omnicompetence Community Development Journal)* ISSN. 2809-6177/, 1(2), 80–86. <http://journal.urbangreen.co.id/index.php/omnicode>
- Masriadi. (2017). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian kesehatan. Rineka Cipta.
- Nurleny, & Hasni, H. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(2). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Salemba Medika, Ed.; 3rd ed., Vol. 5).
- Pinatih, I. A. S. U. (2019). Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Hipertensi. <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2329/>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2018). *Fundamental of Nursing: Fundamental Keperawatan* (O. Fitriani, Tampubolon, & F. Diba, Eds.; 7th ed.). Elsevier Inc.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). *The Implementation of Benson Relaxation on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients In Metro City*. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/186>
- Purwitasari, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Tusukan Jarum Spinal Anestesi di RSUD Kabupaten Temanggung. <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3574/>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Sherwood, L. (2016). Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem (1st ed., Vol. 1). EGC.
- Sholeha, A., & Septiawan, T. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review*. *Borneo Student Research*, 3(3), 2725–2737. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2844>
- Singh JN, Nguyen T, & Kerndt CC. (2024). *Physiology, Blood Pressure Age Related Changes* (1st ed., Vol. 1). StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537297/>
- Smeltzer, & Bare. (2017). Brunner & Sudarth Edisi 12 Keperawatan Medikal Bedah (12th ed., Vol. 4). EGC.
- Sudoyo, A. W. (2017). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (Jilid I Ed, Vol. 4). Interna Publishing.
- Wartolah, Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 7(2). <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- Zolfagharzadeh, H., Esfandiari, M., Nazari, A. M., Khalili, A., Majidi Parizi, M., Toulabi, S., & Taheri Otaghsara, S. M. (2023). Effects of Benson relaxation technique on sleep quality of patients with cardiovascular diseases: A narrative review. *Journal of Nursing Reports in Clinical Practice*, 0(0), 0–0. <https://doi.org/10.32598/JNRCP.23.107>