



## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KRUENGBARONA JAYA

Ade Umaira Simahati<sup>1\*</sup>, Iskandar<sup>2</sup>, Nursaadah<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Corresponding Author : Ade Umaira Simahati, Universitas Abulyatama

E-Mail: adeumaira06@gmail.com

Received 19 Desember 2024; Accepted 28 Desember 2024; Online Published 30 Januari 2025

### Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit. Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi benson. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas krueng barona jaya aceh besar tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian adalah *quasy experiment* yang menggunakan desain *one group pretest and posttest*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *propotional random sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak, jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Hasil penelitian yaitu ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai  $p= 0,001$ . Peneliti mengharapkan kepada responden agar teknik relaksasi benson yang dilakukan dapat dilanjutkan untuk mengontrol tekanan darah.

**Kata kunci:** Hipertensi, Teknik Relaksasi Benson, Tekanan Darah

### Abstract

*Hypertension or high blood pressure is a condition where blood pressure exceeds the normal limit of systolic 140 mmHg or more and diastolic 90 mmHg or more on 2 measurements within 2 minutes. One non-pharmacological therapy for lowering blood pressure is the Benson relaxation technique. The relaxation method can control the nervous system which is useful for lowering blood pressure. The aim of this research is to determine blood pressure before and after being given Benson relaxation therapy to hypertensive patients in the Krueng Barona Jaya Aceh Besar Health Center work area in 2024. This research uses quantitative research methods with a quasi-experiment research design that uses a one group pretest and posttest design. The technique used in sampling was proportional random sampling, namely random sampling, the number of samples in this study was 15 people. The results of the research are that there is an effect of the Benson relaxation technique on reducing blood pressure in hypertensive patients with a value of  $p = 0.001$ . Researchers hope that respondents will continue using the Benson relaxation technique to control blood pressure.*

**Keywords:** Benson Relaxation Technique, Blood Pressure, Hypertension

### PENDAHULUAN

Salah satu penyebab kematian terbesar yang tercatat di dunia pada beberapa tahun

terakhir ini ialah penyakit kardivaskuler salah satunya ialah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler atau tekanan darah

melewati batas normal sistolik. Penyakit ini sering dijumpai masyarakat sekitar yang disebabkan karena beragam faktor. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana et al, 2019).

Kasus hipertensi di masa depan mungkin akan terus meningkat. Kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal menyebabkan gejala seperti sakit kepala, sesak napas, jantung berdebar, kelelahan, titinus di telinga, mimisan, dan penglihatan kabur. Karena sering tidak diketahui sampai pasien mengalami masalah komplikasi, hipertensi juga dikenal sebagai “the silent killer”. (Nurmaulina dan Hadiyanto, 2021).

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Rikesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada

penduduk usia >18 Tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosa hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

Bedasarkan Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2022) prevalensi hipertensi tertinggi pada penduduk  $\geq 15$  tahun berada di Kabupaten Bireun sebanyak 50,485 kasus, sedangkan prevalensi terendah berada di Kabupaten Simeulue dengan 3,634 kasus, sedangkan Aceh Besar sebanyak 9,598 kasus. Menurut (Dinkes, 2024), puskesmas Krueng Barona Jaya menempati peringkat ke 7 dari 28 puskesmas yang ada di wilayah aceh besar dengan prevalensi hipertensi tertinggi sebanyak 1, 101 kasus.

Sebagian besar kasus hipertensi yang ditemukan di praktik merupakan hipertensi esensial, yaitu hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui atau idiopatik. Berbagai mekanisme diduga menjadi dasar patofisiologi hipertensi, termasuk keterlibatan ginjal, vaskular, dan sistem saraf pusat. Selain itu,

regulasi sodium maupun sistem hormonal renin-angiotensin-aldosteron juga diduga berperan dalam pengaturan tekanan darah. Diagnosis sebaiknya dibuat dengan pengukuran berulang, sekitar 2-3 kunjungan dengan interval 1-4 minggu. Diagnosis hipertensi dapat dibuat pada satu kunjungan, jika tekanan darah 180/110 mmHg atau lebih dan ada bukti penyakit kardiovaskular (CVD) seperti sindrom koroner akut. Apabila memungkinkan, diagnosis hipertensi sebaiknya dikonfirmasi dengan pengukuran *out of office*, misalnya dengan teknik pengukuran tekanan darah ambulatori.

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu, penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan non farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan Teknik relaksasi (Pratiwi et al., 2021).

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiraoaka, 2012). Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson. Kelebihan latihan teknik relaksasi benson dibandingkan dengan latihan yang lain adalah latihan relaksasi ini lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun dan juga latihan ini lebih

mudah dilaksanakan oleh pasien, tidak menekan biaya pengobatan serta dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah dalam tubuh. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Zainaro, Hermawan & Martono, 2022) hasil studi kasus menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi grade II, yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi benson tekanan darah pasien 170/100 mmHg dan turun menjadi 165/90 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi benson. Terapi benson terus dilakukan dan diingatkan, meskipun terlihat sangat mudah namun para pasien yang termasuk lansia harus tetap dituntun dan juga diingatkan supaya bisa sedikit membantu mengontrol tekanan darah selain melalui obat-obatan.

Berdasarkan hasil survey awal yang penulis lakukan di puskesmas Krueng Barona Jaya, kabupaten Aceh Besar, diketahui ada 12 desa yang menjadi wilayah kerja puskesmas Krueng Barona Jaya dengan data keseluruhan jumlah pasien dengan hipertensi dalam 3 bulan terakhir tahun 2024 sebanyak 1101 Orang.

Penulis juga melakukan wawancara dengan 10 responden. Saat di wawancara beberapa di antaranya merasakan pusing, nyeri dibagian tekuk, mudah lelah dan mata

berkunang-kunang. Hasil wawancara dengan responden menunjukkan bahwa 7 orang responden tidak mengetahui cara mengatasi hipertensi tanpa obat, dan ketika ditanya mengenai terapi nonfarmakologi relaksasi benson, mereka belum pernah mengetahui dan mendengar mengenai terapi tersebut.

Tujuan penelitian untuk menganalisis adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya.

## METODE

Jenis penelitian ini bersifat *Quasy Experiment* tanpa pembandingan atau eksperimen semu. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pretest posttest design tanpa menggunakan kelompok pembandingan (kontrol). Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang berada di wilayah puskesmas krueng barona jaya dengan 12 desa yaitu sebanyak 1101 orang. jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 responden. Analisa data menggunakan uji deskriptif dan uji Independent T-Test.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
<b>1</b>	<b>Usia (Depkes RI)</b>		
	31 s/d 44 tahun	1	6,7
	45 s/d 54 tahun	8	53,3
	55 s/d 64 tahun	6	40
<b>2</b>	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Pria	7	46,7
	Wanita	8	53,3
<b>3</b>	<b>Pendidikan Terakhir</b>		
	Menengah	12	80
	Perguruan Tinggi	3	20
<b>4</b>	<b>Lama Menderita</b>		
	<1 tahun	3	20
	1 tahun	5	33,3
	2 tahun	3	20
	3 tahun	2	13,3
	5 tahun	1	6,7
	<5 tahun	1	6,7
<b>5</b>	<b>Komplikasi</b>		
	Ada	2	13,3
	Tidak Ada	13	86,7
<b>6</b>	<b>Aktifitas Fisik</b>		
	Tidak Ada	0	0
	Setiap Hari	15	100
<b>7</b>	<b>Klasifikasi Tekanan Darah</b>		
	Pra hipertensi	3	20
	Hipertensi tingkat 1	10	66,7
	Hipertensi tingkat 2	2	13,3

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden terbanyak pada usia 45 s/d 55 tahun sebanyak 8 responden (53,3%), pada usia 55 s/d 64 tahun sebanyak 6 responden (40%) dan pada usia 31 s/d 44 tahun sebanyak 1 responden (6,7%). Jumlah responden wanita yaitu sebanyak 8 responden (53,3%) dan responden laki-laki sebanyak 7 responden (46,7%). Jumlah responden dengan pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 12 responden (80%) dan responden dengan pendidikan terakhir perguruan tinggi yaitu sebanyak 3 responden (20%). Jumlah responden yang menderita hipertensi 1 tahun sebanyak 5 responden (33,3%), selama < 1 tahun sebanyak

3 responden (20%), selama 2 tahun sebanyak 3 responden (20%), selama 3 tahun sebanyak 2 responden (13,3%), selama 5 tahun sebanyak 1 responden (6,7%) dan selama >5 tahun sebanyak 1 responden (6,7%). Jumlah responden yang tidak mengalami komplikasi sebanyak 13 responden (86,7%) dan responden yang tidak mengalami komplikasi sebanyak 2 responden (13,3%). Jumlah responden yang melakukan aktifitas fisik setiap hari sebanyak 15 responden (100%). Jumlah responden dengan hipertensi tingkat 1 sebanyak 10 responden (66,7%), pra hipertensi sebanyak 3 responden (20%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 2 responden (13,3%)

**Tabel 2. Analisa Univariate**

	Minimum	Maximum	Mean
TD sebelum teknik relaksasi benson	130/75	159/77	150.00
TD sesudah teknik relaksasi benson	130/60	158/75	140.00

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai minimum tekanan darah sebelum teknik relaksasi benson 130/75 mmHg dan maximum 159/77 mmHg. Untuk kadar tekanan darah setelah teknik relaksasi benson nilai

minimumnya 130/60 mmHg dan nilai maximumnya 158/75 mmHg. Bermakna bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi benson.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel	Intervensi	
	Statistik	p-value
Pre test	0,934	0,361
Post test	0,955	0,601

Nilai Signifikasi (*P*) pada *Shapiro-Wilk* pada saat pretest dengan 0,361 ( $p>0,05$ ) dan

post test 0,601 ( $p>0,05$ ) sehingga data berdistribusi normal

**Tabel 4. Uji T-Test**

	Paired Differences							Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% confidence interval of the difference		t	df	
				Lower	Upper			
Pretest	6,46	5,998	1,549	3,145	9,7888	4,175	14	0,001
Posttest	7							

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil 0,001 dengan  $p\text{-value} < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pre test dengan post test yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan hasil analisa statistik  $p\text{ value } 0,001$  di wilayah kerja puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai pre test didapatkan nilai statistik yaitu 0,934, kemudian pada nilai post test didapatkan nilai statistik 0,955. Hasil uji *t-test* pretest dan post test didapatkan nilai sig. (2 tailed) =  $0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sembiring tentang

judul “efektivitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi”. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental design dengan one group pre-post test design. Sampel penelitian berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling dan data dari responden dikumpulkan dengan menggunakan alat ukur tensimeter digital. Penelitian ini menggunakan uji Paired t-test standar signifikansi  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi benson nilai mean tekanan darah sistolik adalah 149,93 dan mean tekanan darah diastolik adalah 89,33. Kemudian setelah diberikan terapi relaksasi benson nilai mean tekanan darah sistolik adalah 138,97 dan mean tekanan darah diastolik adalah 84,07. Hasil uji Paired t-test diperoleh skor  $p$  sebelum dan sesudah ( $0,000 < \alpha (0,05)$ ) yang berarti  $H_0$  diperoleh dan  $H_a$  diterima.

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler atau tekanan darah melewati batas normal sistolik. Penyakit ini sering

dijumpai masyarakat sekitar yang disebabkan karena beragam faktor. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana et al, 2019).

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiraoaka, 2012). Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salahsatunya yaitur elaksasi benson. Kelebihan latihan teknik relaksasi benson dibandingkan dengan latihan yang lain adalah latihan relaksasi ini lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun dan juga latihan ini lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, tidak menekan biaya pengobatan serta dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah dalam tubuh. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2015).

Dilihat dari faktor-faktor yang meliputi yaitu faktor yang pertama adalah faktor usia. Dari data tabel 4.1 didapatkan bahwa usia 45-54 tahun didapatkan sebanyak 53,3% dari total responden. Usia merupakan salah satu faktor

utama yang menyebabkan hipertensi, usia merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi hipertensi, hal ini disebabkan karena perubahan alamiah dalam tubuh pada jantung, pembuluh darah, dan hormone (Tindangen, dkk, 2020). Hal ini sejalan dengan pernyataan Nuraeni (2019) bahwa semakin bertambahnya umur, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Menua juga menyebabkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti system renin-angiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga mengakibatkan meningkatnya tekanan darah (hipertensi).

Pada usia diatas 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan juga menjadi kaku. Pembuluh darah yang menyempit karena bertambahnya usia mempengaruhi sirkulasi peredaran darah sehingga tekanan darah akan meningkat (Maulia, dkk, 2021).

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi, hal ini dikarenakan pada perempuan yang telah

menopause mengalami penurunan kadar estrogen (Nurhayati, dkk, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil tabel 4.2 yang didapatkan bahwa responden dengan jenis kelamin sebanyak 53,3%. Hal ini didukung oleh pernyataan Sari & Susanti (2016) yang menyebutkan bahwa High Density Lipoprotein (HDL) yang rendah dan Low Density Lipoprotein (LDL) yang tinggi akan mempengaruhi terjadinya aterosklerosis sehingga tekanan darah akan tinggi. Aterosklerosis merupakan suatu proses yang menyebabkan kaku pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah sulit memperbesar diameternya sehingga tekanan darah meningkat

Tingkat pendidikan memiliki dampak bukan hanya mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, namun dapat juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengolah berbagai informasi (Sriyono, 2015). Hal ini sejalan dengan data pada tabel 4.3 yaitu jumlah responden dengan pendidikan pada tahap SMA sebanyak 80%. Hal ini didukung oleh pernyataan Anggara & Prayitno (2013) yaitu orang yang pendidikannya rendah maka akan memiliki pengetahuan yang kurang juga terhadap kesehatan dan tentunya akan kesulitan dan lambat dalam menerima informasi contohnya penyuluhan tentang hipertensi serta bahaya-bahaya dari hipertensi dan pencegahannya yang diberikan oleh petugas sehingga berdampak pada perilaku/pola hidup sehat

Lama menderita hipertensi juga merupakan salah satu faktor dalam proses penyembuhan hipertensi. Hal ini didukung

oleh tabel 4.1 yang dimana penderita hipertensi dengan jangka waktu 1 tahun sebanyak 33,3%. Hal ini sejalan dengan penelitian Anwar (2019) semakin lama seseorang menderita hipertensi maka komplikasi dan kepatuhan pasien dalam mengikuti pengobatan cenderung semakin rendah dan sulit di kontrol. Dari pernyataan tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa responden yang memiliki masa menderita hipertensi lebih singkat dirasakan lebih mudah mengikuti terapi yang dilakukan peneliti.

Peneliti berpendapat bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah terapi yang menunjukkan bahwa pemberian relaksasi benson mampu menurunkan serta mengontrol tekanan darah diastolik dan sistolik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Pukesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar yang dilakukan pada tanggal 26 juli 2024 sampai 20 agustus 2024 maka dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Nilai statistic pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi yaitu 0,934 dan setelah dilakukan intervensi yaitu 0,955
2. Intervensi relaksasi benson terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah dengan  $p\ value = 0,001$  atau  $p < 0,05$  yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, F. H. D., & Prayitno N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di puskesmas telaga murni, cikarang barat tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* vol 5 no 1. Diakses dari <https://digilib.unisayogya.ac.id>.
- Apriyani. 2022. *Hipertensi*. Jawa tengah: Lakeisha.
- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 186–195.
- Aspiani, R. Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular: Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: EGC
- Dalimartha. 2008. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penerbit Plus.
- Dinkes. (2024). *Data SPM PTM* (p. 1).
- Erdwin Wicaksana et al. 2019. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan overweight di denpasar tahun 2018. *Intisari Sains Medis*, 10(3), 821–824. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.490>.
- Ernawati, L. 2020. Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi. Kota Baru Driyorejo: Graniti.
- Gay, L. R. & Diehl, P. L. (1992). *Research Methods for Business and Management*. New York: Macmillan
- Hikmaharidha, I. 2011. *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Wanita Berusia 50 Tahun ke Atas*. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Kemenkes. 2021. Pedomanan Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Kementerian Kesehatan RI, pp. 1–85.
- Kusnandar, 2009. *ISO Farmakoterapi*. Jakarta: ISFI. Hal 92-106, 488-496.
- Laely, N. I., & Wirotomo, T. S. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Batang. *Universitas Research Colloquium*, 3(2), 1261–1266.
- Lewis, 2000, *Medical Surgical Nursing : Assesment and Management of Clinical Problems*, Mosby, Philadelphia.
- Lewis, S., Heitkemper. M., Dirksen, s; O’ Brien, P., & Bucher, L. (2007). *Medical – Surgical nursing : Assessment and management of clinical problems*. Missouri : Elsevier.
- Mareta. 2016. Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *Stikes Kusuma Husada Surakarta*.
- Margiyati, & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37–46. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i1.227>
- Mufarokhah, H. 2022. Hipertensi dari Hipertensi Keperawatan. Jawa Tengah: Lakeisha.
- Mustika, I.W. and Sudiantara, K. 2019. Effects of health promotion with family approaches on blood pressure and headache toward elderly. *International Journal of Health Sciences* Vol. 3 No. 3, December 2019, pages: 8~16, 3(3), pp. 8–16.
- Muttaqin, A. 2014. *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Edited by Prof. Elly Nurachmach. Jakarta: Salemba Meduka.
- Nuraini, B. 2015. Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), pp. 10–19.
- Nurmaulina, A. and Hadiyanto, H. 2021. Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat pada Lansia dalam Menurunkan

- Tekanan Darah. *Jurnal Lentera* Volume 4, Nomor 1, Juli 2021 p-ISSN:, 4(1), pp. 36–39.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.
- Oktarina, D. 2017. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSWT Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiah Yogyakarta.
- Orem, D. E., 2001. *Nursing: Concept of Practice*. 6<sup>th</sup> Edition. St. Louis: Mosby.
- Pratiwi, K. A., Ayubana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97.
- Prima, R., Novandi, A., Yuliani, R., Zahrah, C. H., & Zulfitri, R. (2023). Pengabdian Masyarakat Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Oleh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Di Lapangan Kantin Bukittinggi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(7), 594–598.
- Purwanto. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Ramadhani, 2009. *Pengembangan Multimedia "Relaksasi"*. Form: <http://neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/uploads/2009/08/relaksasi-otot.pdf>. diakses pada tanggal 2 februari 2024.
- Riskesdas, 2022. Angka Prevalensi Kejadian Hipertensi
- Smelter. 2013. *Keperawatan Medika Bedah*. Jogjakarta : Nuha Medika
- Solehati, dkk, 2008. Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: PT Refika Aditama.
- Stewart & James, H., 2005. *Hypnosis in Contemporary Medicine*. <http://www.mayoclinicproceedings.com/pdf%2F8004%2F8004r2.pdf>, diunduh tanggal 28 april 2024
- Suiraoaka, I., 2012. *Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif (Pertama)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Susanto. 2015. *Buku Ajaran Keperawatan Dasar*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika
- Utami, A. G., Kurniawan, W. E., & Wirakhmi, I. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 743–752. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154>
- World Health Organisation. 2023. *World Health Statistik*. Geneva: 2023
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Zainaro, A.M., Hermawan, D., & Martono, J. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(5), 1574-1579.