

IMPLEMENTASI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWOSARI

BENSON'S RELAXATION IMPLEMENTATION OF BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF THE PURWOSARI PUBLIC HEALTH CENTER

Beni Mulyani¹, Sapti Ayubbana², Immawati³

^{1,2,3}Program DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro

Email: benimulyani131@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, stoke, ginjal. Prevalensi hipertensi meningkat dari tahun ketahun. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah di dalam arteri dengan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan relaksasi *Benson*. Tujuan: mengidentifikasi efektifitas teknik relaksasi *Benson* terhadap tekanan darah. Metode: menggunakan desain studi kasus. Subjek penerapan dilakukan pada 2 orang dengan hipertensi derajat I-II. Hasil: Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi *Benson*, responden I berada pada derajat pre hipertensi menjadi normal dan responden II berada pada derajat II menjadi dejarat I. Kesimpulan: penerapan relaksasi *Benson* mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Saran: pasien hipertensi dapat menerapkan relaksasi *Benson* secara mandiri untuk membantu menurunkan tekanan darah.

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

ABSTRACT

Hypertension is one of the diseases that can increase the risk of heart diaseases, stroke, kidney. The prevalence of hypertension is increasing from year to year. Hypertension is an increase in blood preeure in the arteries with a bloodpreeure of more than 140/90 mmHg. One of the nonpharmacological treatments that can be done to is the Benson relaxation. Objective: to identify the effectiveness of the Benson relaxation technique on blood pressure. Method: using a case study design. The application subjects were 2 people with grade I-II hypertension. Results: The results of measuring blood pressure before and after the application of benson relaxation, respondent I is in the degree of pre-hypertension to be normal and respondent II is in degree II to degree I . Conclusion: the application of Benson relaxation can reduce blood pressure in hypertensive patients. Suggestion: hypertensive patients can apply Benson's relaxation independently to help lower blood pressure.

Keywords: Hypertension, Benson relaxation, blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, ginjal dan penyakit lainnya yang prevalensinya semakin meningkat dari tahun ke tahun¹. Jumlah orang dengan hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi tahun 2018 di Indonesia sebesar 8,4%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung pada tahun 2021 sebesar 17,35%². Data Dinas Kesehatan Kota Metro tahun 2021 prevalensi hipertensi sebesar 20% berada pada posisi teratas dengan 6.600 orang mengalami hipertensi³.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah di dalam arteri dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang⁴. Gejala-gejala akibat hipertensi seperti pusing, gangguan penglihatan dan sakit kepala sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka di atas normal⁵.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan non-farmakologi, terapi nonfarmakologis diberikan untuk menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor risiko dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk menciptakan keadaan rileks dengan

terapi relaksasi yang dapat mengontrol sistem saraf sehingga menurunkan tekanan darah⁵. Salah satu teknik relaksasi yang dapat diberikan adalah relaksasi *Benson*.

Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah pelaksanaannya dan tidak memerlukan banyak biaya. Rangsangan pada area pre optik menimbulkan efek penurunan arteri dan frekuensi denyut jantung yang dijalarkan melalui pusat kardiovaskular dari medulla. Relaksasi memberikan respon melawan masa *discharge* (pelepasan impuls secara masal) pada respon stres dari sistem saraf simpatis. Pada sistem saraf simpatis berperan dalam meningkatkan denyut jantung, sedangkan pada saat relaksasi yang bekerja yaitu sistem saraf parasimpatis. Relaksasi dapat menekan rasa stres, tegang dan cemas dengan cara resiprok (saling berbalasan). Cara kerja teknik relaksasi *Benson* yaitu pada saat keadaan relaksasi menyebabkan penurunan rangsangan emosional dan penurunan rangsangan pada area pengatur fungsi kardiovaskular seperti hipotalamus posterior yang akan menurunkan tekanan darah⁶.

Tujuan umum penerapan ini adalah untuk menggambarkan efektifitas teknik relaksasi *Benson* terhadap tekanan darah.

METODE

Desain penerapan studi kasus dilakukan untuk mengeksplorasi masalah penerapan relaksasi *Benson* untuk menurunkan tekanan darah tinggi

pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Purwosari Kecamatan Metro Utara.

Subyek penerapan adalah dalam penerapan ini adalah 2 orang yang menderita hipertensi.

Penerapan pendidikan kesehatan telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari pada tanggal 11-13 April 2023.

Instrumen penerapan yang digunakan adalah kuisioner karakteristik responden, *sphygmomanometer* digital, stetoskop dan lembar observasi derajat hipertensi.

Penerapan ini telah lulus Laik Etik Nomor: 042/KEPK-LE/AKDW/IV/2023.

HASIL

1. Identitas Responden

Tabel 1. Identitas Subyek

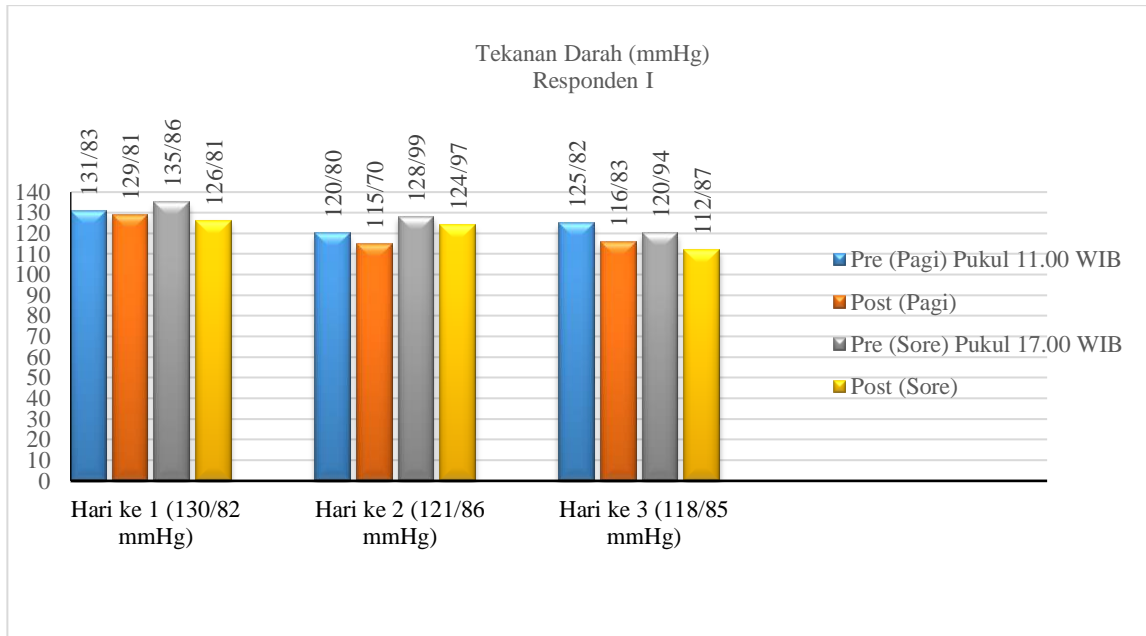
Identitas	Subyek 1	Subyek 2
Nama	Ny. T	Ny. S
Usia	53 tahun	56 tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Suku	Jawa	Jawa
BB/TB	58 kg/ 157 cm	60 kg/ 154
IMT	23,5 kg/m ² (normal)	19,4 kg/m ² (normal)
Pendidikan	SMP	SMA
Pekerjaan	IRT	Pedagang
Tanggal pengkajian	12 April 2023	12 April 2023
Riwayat masa lalu	Responden terdiagnosa hipertensi sejak 5 tahun yang lalu.	Responden terdiagnosa hipertensi sejak 2 tahun yang lalu.
Riwayat keluarga	Ibu responden juga menderita hipertensi.	Responden tidak mempunyai riwayat keturunan

Identitas	Subyek 1	Subyek 2
Gaya hidup	Responden suka konsumsi tinggi garam,. Responden tidak suka begadang dan tidak merokok	hipertensi. Responden suka begadang karena bekerja sebagai pedagang sayur pada malam hari, tidak merokok.
Tekanan darah	149/ 105 mmHg	131/83 mmHg
Obat yang dikonsumsi	Captopril 12,5 mg Amlodipin 5 mg	Amlodipin 10 mg

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kedua responden memiliki jenis kelamin yang sama tetapi memiliki usia, pendidikan dan pekerjaan yang berbeda. Responden I berjenis kelamin perempuan, suku jawa, berusia 55, BB 58 kg dan TB 157 cm, berpendidikan SMP, bekerja sebagai ibu rumah tangga, sudah menderita hipertensi sejak 5 tahun yang lalu, ibu responden juga menderita hipertensi, mengkonsumsi tinggi garam, tidak begadang, tidak merokok, hasil tekanan darah didapatkan 131/83 mmHg, mengkonsumsi obat Captopril 12,5 mg dan amlodipine 5 mg. Responden II berjenis kelamin perempuan, suku jawa, berusia 56 tahun, BB 60 kg dan TB 154 cm, berpendidikan SMA dan bekerja sebagai pedagang, menderita hipertensi sejak 2 tahun yang lalu, tidak mempunyai keturunan hipertensi, suka begadang karena pekerjaannya, tidak merokok, hasil tekanan darah didapatkan 149/105, mengkonsumsi obat amlodipine 10 mg.

2. Hasil Penerapan

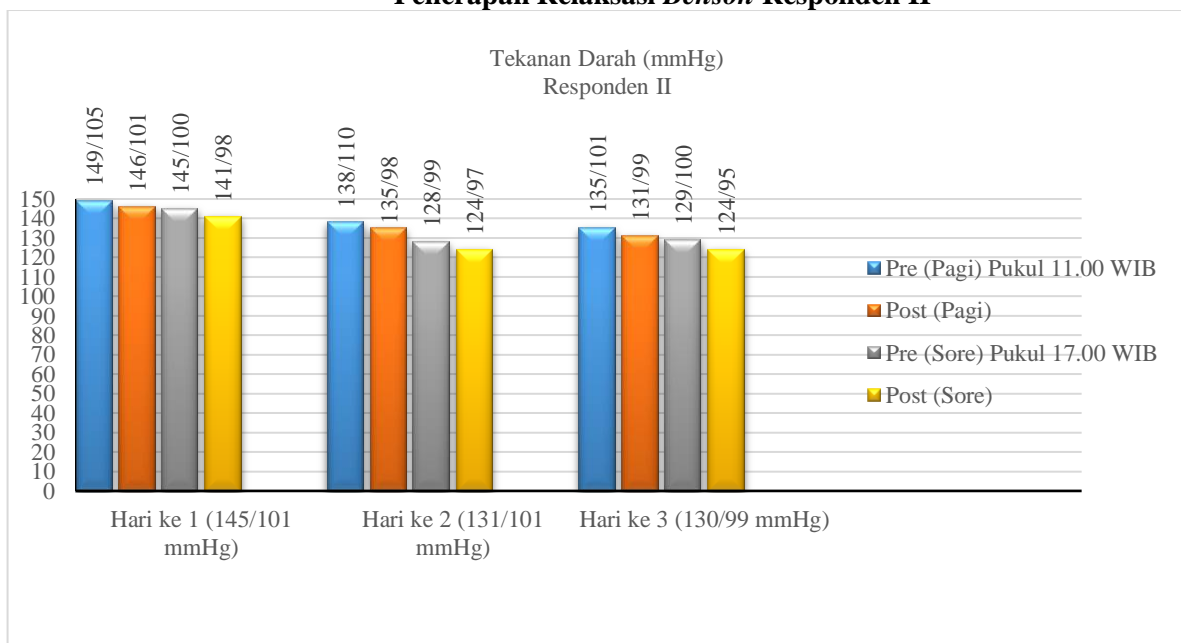
Gambar 2. Diagram Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Penerapan Relaksasi *Benson* Responden I



Berdasarkan Gambar 2 menunjukkan bahwa tekanan darah rata-rata responden I pada hari pertama: 130/82 mmHg, hari kedua: 121/86 mmHg dan hari ketiga: 118/85

mmHg. Rata-rata tekanan darah responden I selama 3 hari adalah 123/84 mmHg. Derajat hipertensi responden I menurun dari pre hipertensi menjadi normall.

Gambar 3. Diagram Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Penerapan Relaksasi *Benson* Responden II



Berdasarkan Gambar 3 menunjukkan bahwa tekanan darah rata-rata responden II pada hari pertama: 145/101 mmHg, hari kedua: 131/101 mmHg dan hari ketiga: 130/99 mmHg. Rata-rata tekanan darah responden I selama 3 hari adalah 135/100 mmHg. Derajat hipertensi responden II menurun dari hipertensi derajat I menjadi pre hipertensi.

Setelah dilakukan penerapan relaksasi *Benson* yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu kurang lebih 15 menit, terjadi penurunan tekanan darah. Rata-rata penurunan tekanan darah responden I sebesar 6,1/4,8 mmHg dan responden II sebesar 3,8/4,5 mmHg.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Kedua responden dalam penerapan ini memiliki umur yang berbeda. Responden I berumur 53 tahun dan responden II berumur 56 tahun (berada pada rentang usia lansia awal). Insiden hipertensi naik seiring peningkatan usia. Tekanan darah meningkat sejalan dengan pertambahan usia, hal ini terjadi akibat perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Proses penuaan mengakibatkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti sistem renin angiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis

mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan katahanan vaskuler sehingga menyebabkan meningkatnya tekanan darah⁷.

Penuaan mempengaruhi baroreseptor atau yang biasa di sebut ateroskelorisis yaitu keadaan dimana pembuluh darah menjadi kaku dan menyempit biasanya disebabkan karena timbunan lemak, ketika arteri menjadi kurang lentur, tekanan darah akan mudah meningkat. Ini sering kali tampak jelas sebagai peningkatan bertahap tekanan sistolik seiring penuaan¹.

Jantung akan mengecil pada usia lanjut, menurunnya rongga bilik kiri diakibatkan semakin berkurangnya aktivitas, menurunnya ukuran sel-sel jantung sehingga mengakibatkan menurunnya kekuatan otot-otot jantung. Kemudian kekuatan otot jantung berkurang, sejalan dengan bertambahnya usia, denyut jantung maksimal dan fungsi lain menurun, tekanan darah meningkat secara bertahap, elastisitas jantung pada individu umur 70 tahun menurun sampai 50 % dibandingkan usia 20 tahun tekanan darah pada wanita tua mencapai 170/90 mmHg dan pada laki-laki tua sekitar 160/100 mmHg (masih dianggap normal)⁸.

b. Jenis kelamin

Kedua responden berjenis kelamin perempuan. Secara umum perempuan cenderung lebih banyak menderita hipertensi akibat semakin bertambahnya umur pada usia lebih dari 35 tahun, perempuan akan mengalami penurunan produksi hormon estrogen yang mana hormon estrogen berperan penting dalam mencegah hipertensi⁹.

Peran hormon estrogen adalah meningkatkan kadar HDL yang merupakan faktor pelindung dalam pencegahan terjadinya proses arterosklerosis, wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana terjadi perubahan kuantitas hormon estrogen sesuai dengan umur wanita secara alami. Umumnya proses ini terjadi pada wanita umur 44-45 tahun. Ada perbedaan hormon antara laki-laki dan perempuan sehingga perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan laki-laki¹⁰.

c. Ras/suku

Kedua responden memiliki suku yang sama yaitu, bersuku Jawa. Ras (ras kulit hitam lebih banyak dari kulit putih). Orang dengan ras kulit hitam memiliki sensitifitas yang lebih tinggi terhadap kejadian vasokonstriksi (penyempitan

pembuluh darah) sehingga cenderung mencetuskan kejadian hipertensi¹¹.

Berdasarkan hasil penelitian prevalensi hipertensi dari beberapa suku terbesar adalah 78,6% responden suku Minang, 72,7 % responden suku Sunda, 70,7% responden pada suku Jawa, 60,9% responden suku Betawi, dan 55,6% responden suku Batak. Tingginya risiko hipertensi antara suku di Indonesia memiliki hubungan dengan pola asupan makanan¹².

d. Faktor keturunan

Responden I memiliki riwayat hipertensi dari ibunya menderita hipertensi sedangkan responden II tidak mempunyai riwayat. Hipertensi timbul akibat dari suatu interaksi antara faktor genetik (turunan) dengan faktor lingkungan. Faktor risiko keturunan adalah faktor penentu (determinan) timbulnya hipertensi. keluarga yang memiliki riwayat hipertensi sangat berisiko mengalami hipertensi esensial. Faktor genetik berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam dan renin membran sel. Bila kedua orangtuanya menderita hipertensi maka sekitar 45% akan diturunkan kepada anak-anaknya dan bila salah satu orang tuanya menderita hipertensi maka sekitar 30% akan turun kepada anak-anaknya¹³.

Hasil penelitian mengatakan terdapat hubungan antara riwayat hipertensi dengan kejadian hipertensi, hal ini disebabkan seseorang yang mempunyai riwayat keluarga sebagai pembawa (*carrier*) hipertensi risiko dua kali lebih besar untuk terkena hipertensi¹⁴.

e. Gaya hidup

Responden I suka mengonsumsi makanan tinggi garam dan tidak suka begadang sedangkan responden II suka begadang. Responden II bekerja sebagai pedagang sayuran yang bekerja pada malam hari mulai pukul 12 malam sampai jam 6 pagi. Responden II biasa tidur pada pukul 07.00 sampai pukul 10.00. Pada usia 18-40 tahun orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari¹⁵. Responden II memiliki jam tidur dibawah 8 jam sehari.

Konsumsi diet tinggi garam atau lemak secara langsung berhubungan dengan berkembangnya hipertensi. Konsumsi natrium bisa menjadi faktor penting dalam perkembangan hipertensi paling tidak 40% dari klien yang akhirnya terkena hipertensi akan sensitif terhadap garam dan kelebihan garam mungkin menjadi penyebab pencetus. Diet tinggi garam mungkin menyebabkan pelepasan hormon natriuretik yang berlebihan, yang mungkin secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah³.

Pola tidur yang buruk merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi karena waktu tidur yang lebih singkat dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular. Hubungan antara tidur dengan hipertensi terjadi akibat aktivitas saraf simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari. Penurunan pada resistensi pembuluh darah perifer menyebabkan penurunan nokturnal normal pada arteri. Aktivitas saraf simpatis saat tidur meningkat secara signifikan dan sangat bervariasi selama REM dibandingkan dengan waktu bangun tidur. Peningkatan tekanan darah, denyut jantung, peningkatan saraf simpatik menyebabkan adaptasi struktural sistem kardiovaskular sehingga tekanan darah menjadi tinggi.

f. Obesitas

Hasil pengukuran IMT pada kedua responden menunjukkan berat badan normal ($IMT < 25$). Semakin tinggi nilai IMT seseorang maka peluang untuk terkena hipertensi semakin tinggi. Obesitas adalah salah satu faktor penyebab hipertensi. ketika seseorang mengalami obesitas atau memiliki berat badan berlebih maka orang tersebut akan membutuhkan lebih banyak darah untuk menyuplai oksigen dan makanan

ke jaringan tubuhnya sehingga volume darah yang beredar melalui pembuluh darah meningkat, curah jantung ikut meningkat dan akhirnya tekanan darah juga meningkat⁶.

2. Tekanan Darah Sebelum dan Setelah penerapan Relaksasi *Benson*

Sebelum dilakukan teknik relaksasi *Benson*, tekanan darah responden I 131/83 mmHg responden II 149/105 mmHg. Hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Smeltzer & Bare, 2013). Responden I berada pada derajat pre hipertensi (< 140 mmHg) dan responden II berada pada derajat hipertensi I.

Terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor risiko dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk menciptakan keadaan rileks dengan terapi relaksasi yang dapat mengontrol sistem saraf sehingga menurunkan tekanan darah, salah satunya dengan terapi rekaksasi *Benson*⁴.

Terapi relaksasi *Benson* adalah terapi nonfarmakologi yang mampu menciptakan perasaan yang tenang dan nyaman secara psikologis. Hal ini disebabkan oleh menurunnya komposisi oksigen oleh tubuh dan otot-otot dengan cara melibatkan

keyakinan jiwa. Relaksasi *benson* dapat menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis sehingga membuat sedikit memperlebar arteri serta melancarkan peredaran darah yang kemudian mampu meningkatkan jalan oksigen ke seluruh jaringan, khususnya jaringan perifer sehingga terjadi kestabilan tekanan darah secara perlahan dan dapat menghilangkan stres yang menjadi pemicu timbulnya hipertensi⁵.

Setelah dilakukan penerapan relaksasi *Benson* yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu kurang lebih 15 menit, terjadi penurunan tekanan darah. Tekanan darah responden I 112/87 mmHg responden II 124/95 mmHg. Responden I berada pada derajat normal dan responden II berada pada pada derajat pre hipertensi. Rata-rata penurunan tekanan darah responden I sebesar 6,1/4,8 mmHg dan responden II sebesar 3,8/4,5 mmHg.

Hal ini relevan dengan hasil penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah teknik relaksasi *Benson* pada pasien hipertensi. Sebelum diberikan relaksasi *Benson*, rata-rata tekanan darah sistole sebesar 146,1 mmHg. Setelah diberikan relaksasi *Benson*, rata-rata tekanan darah sistole menjadi 136,7 mmHg. Sebelum diberikan relaksasi *Benson*, rata-rata tekanan darah

diastole sebesar 95,5 mmHg. Setelah diberikan relaksasi *Benson*, rata-rata tekanan darah sistole menjadi 85,7 mmHg¹⁶.

Penerapan terapi relaksasi *Benson* dilakukan pada kedua responden dengan prosedur yang sama dan berhasil menurunkan tekanan darah. Penerapan ini sesuai dengan hasil penelitian Laely dan Wirotomo (2022) yaitu penerapan terapi relaksasi *Benson* di RSUD Batang mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil rata-rata penurunan tekanan darah pada pasien pertama sebelum diberikan terapi 194/107 mmHg dan setelah terapi 186/105 mmHg. Pada pasien kedua sebelum diberikan terapi 154/103 mmHg dan setelah terapi 146/97 mmHg.

Sesuai dengan penelitian di atas, terapi relaksasi *Benson* yang dilakukan pada kedua responden berhasil menurunkan tekanan darah. Tekanan darah responden I 131/83 mmHg menurun menjadi 112/87. Tekanan darah responden II 149/105 mmHg menurun menjadi mmHg responden II 124/95 mmHg. Rata-rata penurunan tekanan darah responden I sebesar 6,1/4,8 mmHg dan responden II sebesar 3,8/4,5 mmHg.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan relaksasi *Benson* pada pasien hipertensi mampu membantu menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

1. LeMone, P., Burke, K. M & Bauldoff, G. (2018). *Buku Ajar keperawatan Medikal Bedah Edisi 5*. alih bahasa: Subekti, B.N. Jakarta: EGC.
2. Dinas Kesehatan Propinsi Lampung. (2020). *Profil Kesehatan Propinsi Lampung Tahun 2019*. Bandar Lampung.
3. Dinas Kesehatan Propinsi Lampung. (2022). *Profil Kesehatan Propinsi Lampung 2021*. Bandarlampung.
4. Black, J. M & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Indonesia: CV. Pentasada Media Edukasi.
5. Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
6. Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51-60.
7. Margiyanti & Setyajati, A.P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi *Benson* untuk Menurunkan tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandaan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*. Volume 8 No. 1.

8. Sunaryo, M. K., Rahayu Wijayanti, S. K., Kep, M., Kom, S., Kuhu, M. M., SKM, M., ... & Kuswati, A. (2016). Asuhan keperawatan gerontik. Penerbit Andi.
9. Nurhidayat, S. (2016). *Asuhan keperawatan pada Pasien Hipertensi*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo Press.
10. Mahardian, R., & Saryomo, S. (2022). PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PASIEN HIPERTENSI DI DESA SUKAPADA KECAMATAN PAGERAGEUNG. *HealthCare Nursing Journal*, 4(2b), 13-17.
11. Wartonah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi "Benson" Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP*, 7(2), 234-242.
12. Laely, N. I & Wirotomo, T.S. (2022). Penerapan Terapi relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Batang. *The16thUniversity Research Colloquium 2022*. e-ISSN: 2621-0584.
13. Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).
14. Febriyanti, Yusri, V & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi. *MENARA Ilmu*, Vol. XV No. 01.
15. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Cerdik*. Diakses tanggal 29 Maret 2021. www.depkes.go.id>article>view>harihipertensidunia2019.
16. KDP, H., Retnaningtyas, E., & Poltekkes, R. (2020). Pengaruh RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDANWANGI KOTA MALANG. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 6(2), 128-139. doi:10.31290/jkt.v6i2.1447