

**PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RSUD JENDRAL AHMAD YANI KOTA METRO TAHUN 2022**

**IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION ON BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTS AT THE GENERAL HOSPITAL AHMAD YANI,
METRO CITY IN 2022**

Ayu Wulandari¹, Senja Atika Sari², Ludiana³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: ayuawd00@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan. 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. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk tekanan darah pada pasien hipertensi adalah melalui relaksasi benson. Tujuan penerapan ini adalah membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui relaksasi benson di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022 yang dilakukan sebanyak 2 kali sehari (pagi dan sore hari) dengan waktu ± 10 menit selama 3 hari berturut-turut. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan sebanyak 2 (dua) pasien hipertensi. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson tekanan darah pada kedua subyek yang mengalami penurunan. Bagi pasien hipertensi, diharapkan dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri karena dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Benson, Tekanan Darah.

ABSTRACT

Hypertension is a condition where there is an abnormal and continuous increase in blood pressure on several examinations. Hypertension often causes changes in blood vessels that can lead to higher blood pressure. Early treatment of hypertension is very important because it can prevent complications in several organs of the body such as the heart, kidneys, and brain. One of the actions that can be taken for blood pressure in hypertensive patients is through Benson relaxation. The purpose of this application is to help reduce blood pressure in hypertensive patients through Benson relaxation at the General Hospital Ahmad Yani Metro City in 2022 which is carried out 2 times a day (morning and evening) for ± 10 minutes for 3 consecutive days. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were 2 (two) hypertensive patients. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application showed that after the application of Benson relaxation, blood pressure decreased in both subjects. For hypertensive patients, it is expected to be able to do Benson relaxation independently because it can help lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : Hypertension, Benson's Relaxation, Blood Pressure.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan 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 menengah¹.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat dengan 131.153 penderita dan angka terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara dengan 1.675 penderita. Sedangkan prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung yaitu 20.484 penderita².

Berdasarkan data *medical record* di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro pada tahun 2021, kasus hipertensi menempati urutan ke-10 dari 10 penyakit besar yang ada di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro dengan 797 penderita³.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal⁴. 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 otak⁵.

Penatalaksanaan hipertensi berfokus pada menurunkan 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 mmHg⁶. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. 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 relaksasi⁷.

Macam-macam teknik relaksasi yang dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi afirmasi, teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi benson⁸. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/*faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu

sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah⁹.

Manfaat dari relaksasi benson yaitu menentramkan hati, menurunkan rasa khawatir, cemas, gelisah, menurunkan tekanan dan ketegangan jiwa, menurunkan detak jantung dan tekanan darah, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, tidur menjadi lebih lelap, meningkatkan kesehatan mental, daya ingat lebih baik, meningkatkan daya berpikir logis, meningkatkan kreativitas, meningkatkan keyakinan, dan meningkatkan rasa nyaman¹⁰.

Tujuan penerapan relaksasi benson adalah untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus. Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini meliputi *sfigmomanometer*, stetoskop dan lembar observasi klasifikasi derajat hipertensi menurut JNC VII.

HASIL

Penerapan ini dilakukan pada dua pasien dengan hipertensi. Adapun gambaran kedua subyek penerapan yang didapatkan pada saat pengkajian adalah sebagai berikut:

**Tabel 1
Gambaran Subyek I**

Data	Subyek I
Nama	Tn. F
Usia	55 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki
Riwayat hipertensi di keluarga	Klien mengatakan menderita hipertensi sejak 4 tahun yang lalu, klien mengatakan sering mengkonsumsi makanan yang asin. Klien mengatakan didalam keluarganya ada yang

	mengalami atau menderita hipertensi seperti klien yaitu bapak klien.
BB/TB (IMT)	57 kg/163 cm (IMT= 21.45 kategori normal)
Permasalahan yang menyebabkan stres	Klien mengatakan apabila memikirkan sesuatu secara berlebihan mengakibatkan tekanan darah klien meningkat

**Tabel 2
Gambaran Subyek II**

Data	Subyek II
Nama	Ny. J
Usia	57 tahun
Jenis kelamin	Perempuan
Riwayat hipertensi di keluarga	Klien mengatakan mengetahui bahwa menderita hipertensi sejak 5 tahun yang lalu, klien mengatakan menyukai makanan yang asin, didalam keluarga klien terdapat yang menderita hipertensi seperti klien yaitu bapak klien.
BB/TB (IMT)	55 kg/158 cm (IMT= 22,03 kategori normal)
Permasalahan yang menyebabkan stres	Klien sering memikirkan sesuatu secara berlebihan sehingga berakibat tekanan darah klien meningkat.

Penerapan relaksasi benson, pada kedua subyek dilakukan pada tanggal 08 s.d 10 Juni 2022. Adapun hasil 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	
		Sblm	Stlh	Sblm	Stlh	Sblm	Stlh
Tn. F	Pagi	190/100 mmHg	173/90 mmHg	160/90 mmHg	145/89 mmHg	140/90 mmHg	130/89 mmHg
	Sore	180/100 mmHg	168/80 mmHg	150/80 mmHg	140/80 mmHg	135/90 mmHg	130/86 mmHg
Ny. J	Pagi	180/100 mmHg	150/90 mmHg	160/70 mmHg	150/70 mmHg	140/80 mmHg	130/80 mmHg
	Sore	180/90 mmHg	150/80 mmHg	170/90 mmHg	140/90 mmHg	160/90 mmHg	130/80 mmHg

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penerapan ini terdiri dari:

1. Karakteristik Subyek

Karakteristik kedua subyek dalam penerapan ini (Tn. F dan Ny. J) yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah sebagai berikut:

a. Usia

Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu subyek I (Tn. F) berusia 55 tahun. Sedangkan subyek II (Ny. J) berusia 57 tahun. Hipertensi primer biasanya muncul antara usia 30-50 tahun⁷. Setelah umur 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku¹¹.

Selain itu seiring dengan terjadinya proses penuaan, maka terjadi kemunduran secara fisiologis yang menyebabkan arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Karena itu darah di setiap denyut jantung di paksa melewati pembuluh yang sempit dari pada biasanya sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah. Inilah yang terjadi pada usia lanjut, dinding arteri menebal dan kaku karena arteriosklerosis¹².

Berdasarkan uraian diatas menurut analisa penulis bahwa usia lebih dari 45

tahun beresiko terkena penyakit hipertensi. Kedua subyek dalam penerapan ini (Tn. F dan Ny. J) berusia 55 tahun dan 57 tahun sehingga beresiko mengalami hipertensi karena terjadinya proses penuaan menyebabkan kemunduran secara fisiologis sehingga arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut hal ini yang menyebabkan terjadinya hipertensi.

b. Jenis Kelamin

Keseluruhan insiden, hipertensi lebih banyak terjadi pada pria dibandingkan wanita sampai kira-kira usia 55 tahun. Resiko pada pria dan wanita hampir sama antara usia 55 sampai 74 tahun, kemudian setelah usia 74 tahun wanita berisiko lebih besar⁷. Jenis kelamin kedua subyek dalam penerapan yaitu laki-laki pada subyek I dengan usia 55 tahun dan perempuan pada subyek II dengan usia 57 tahun dan sudah mengalami menopause.

Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan

adanya imunitas wanita pada usia premenopause. Pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45 - 55 tahun sebelum lanjut usia. Pada umur lebih dari 65 tahun, terjadinya hipertensi pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria yang diakibatkan faktor hormonal¹³.

Berdasarkan uraian diatas menurut analisa penulis hipertensi lebih banyak terjadi pada pria dibandingkan wanita sampai kira-kira usia 55 tahun. Resiko pada pria dan wanita hampir sama antara usia 55. Subyek I dalam penerapan berjenis kelamin laki-laki dengan usia 55 tahun dan subyek II berjenis kelamin perempuan berusia 57 tahun, sehingga kedua subyek berisiko tinggi mengalami hipertensi.

c. Riwayat Keluarga

Seseorang dengan riwayat hipertensi keluarga, beberapa gen mungkin berinteraksi dengan yang lainnya dan juga dengan lingkungan yang menyebabkan tekanan darah naik dari waktu ke waktu⁷. Kedua subyek dalam penerapan ini keduanya memiliki

riwayat hipertensi dalam keluarga yaitu pada ayahnya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tentang faktor-faktor resiko dan angka kejadian hipertensi pada penduduk Palembang, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara riwayat hipertensi keluarga dengan kejadian hipertensi. seseorang dengan kedua orang tuanya hipertensi akan memiliki 50-70% kemungkinan menderita hipertensi, sedangkan bila orang tuanya tidak menderita hipertensi hanya 4-20% kemungkinan menderita hipertensi¹⁴.

Berdasarkan uraian diatas menurut analisa penulis kejadian hipertensi dapat terjadi pada seseorang yang memiliki riwayat hipertensi di dalam keluarganya. Kedua subyek dalam penerapan ini keduanya memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga yaitu pada ayahnya sehingga berisiko mengalami atau menderita hipertensi karena beberapa gen mungkin berinteraksi dengan yang lainnya dan juga dengan lingkungan yang menyebabkan tekanan darah naik dari waktu ke waktu.

d. Stress

Kedua subyek dalam penerapan ini sering memikirkan sesuatu secara berlebihan sehingga mengakibatkan tekanan darah kedua subyek meningkat. Stres fisik dan emosional menyebabkan kenaikan sementara tekanan darah,

tetapi peran stres pada hipertensi kurang jelas. Tekanan darah normalnya berfluktuasi selama siang hari, yang naik pada aktivitas, ketidaknyaman, atau respons emosional seperti marah. Stres yang sering atau terus-menerus dapat menyebabkan hipertrofi otot polos vaskular atau mempengaruhi jalur integratif sentral otak sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi⁶.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan hipertensi. Hal ini terjadi karena stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi¹⁵.

Berdasarkan uraian di atas menurut analisa penulis bahwa seseorang yang mengalami stress berisiko mengalami hipertensi. Kedua subyek dalam penerapan ini sering mengalami stress sehingga berisiko mengalami hipertensi.

2. Tekanan Darah Sebelum Penerapan

Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson pada subyek I (Tn. F) 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 otak⁵.

Penatalaksanaan hipertensi berfokus pada menurunkan 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 mmHg⁶.

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. 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 relaksasi⁷. Macam-macam teknik relaksasi yang

dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi afirmasi, teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi benson⁸.

3. Tekanan Darah Setelah Penerapan

Tekanan darah setelah dilakukan relaksasi benson selama 3 hari, tekanan darah kedua subyek mengalami penurunan dalam kategori pre hipertensi yaitu pada subyek I (Tn. F) menjadi 130/86 mmHg dan subyek II (Ny. J) menjadi 130/80 mmHg. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/*faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah⁹.

Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam, dengan menarik nafas dalam akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia)¹⁶.

Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghilangkan *corticotropin releasing factor*, sehingga kelenjar dibawah otak juga ikut terangsang untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) dan terjadi peningkatan produksi enkephalin oleh medulla adrenal. Selain itu kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β *endorphine* sebagai neurotransmitter. Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi¹⁷.

Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian sebelumnya tentang pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta, menunjukkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh relaksasi benson

terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan nilai *p value* sebesar 0,000¹⁸.

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 0.026¹⁷.

Penelitian yang sama tentang efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian dilakukan pada 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 mmHg¹⁶.

Penelitian selanjutnya tentang penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pasien lansia hipertensi yang dilakukan selama 3 hari di Rumah Sakit Daerah (RSD) Kudu, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden dengan hasil rata-rata 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 mmHg¹⁹.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa penerapan relaksasi benson dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Sehingga pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan dalam mengontrol tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2021). *Hypertension*. diakses pada tanggal 04 Maret 2022 pukul 19.00 WIB dalam website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
2. Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskedas 2018*. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
3. Medikal Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2021). *10 Besar Penyakit di RPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Metro*.
4. Wijaya, S.A & Putri., M.Y. (2013). *KMB 1: Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
5. Muttaqin, A. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta : Salemba Medika.
6. LeMone, P., Burke, KM & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3*. Alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.
7. Black, J M & Hawks, J H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika.
8. Tasalim, R & Cahyani, R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
9. Solehati, T & Kosasih, C.E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan*. Bandung: PT Refika Aditama.

10. Cahyati, Y., et al. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader dan Masyarakat)*. Yogyakarta: Deepublish.
11. Raihan, L. N., Erwin & Dewi, A. P. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Pesisir* (Doctoral dissertation, Riau University).
12. Wulandari, S.T & Marlina, Y. (2018). Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Prima*. p-ISSN: 1978-1334 (Print); e-ISSN: 2460-8661 (Online).
13. Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 16 vol.2, 46-51.
14. Sartik., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor–faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8 vol.3.
15. Islami, K. I., Fanani, M., Herawati, E., & KJ, S. (2015). Hubungan antara stres dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di puskesmas rapak mahang kabupaten kutai kartanegara provinsi kalimantan timur (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
16. Atmojo, J. T., dkk. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8 vol.1.
17. Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, E. N. A. L. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4 vol.3, 641-650.
18. Sartik., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor–faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8 vol.3.
19. Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2 vol.1.