

Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Studi Kasus

Meilia Ananda Utama¹, Chairul Huda Al Husna²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Malang

Email: chairul@umm.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. Selain terapi farmakologis, terapi relaksasi Benson dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan menggambarkan penerapan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada seorang pasien lansia berusia 64 tahun yang telah menderita hipertensi selama lima tahun. Intervensi dilakukan selama tujuh hari dengan pemberian terapi relaksasi Benson selama 10 menit setiap hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital Omron HEM-8712. Hasil menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah selama periode intervensi. Tekanan darah sistolik sebelum intervensi menurun dari 167 mmHg menjadi 156 mmHg dan sesudah intervensi dari 163 mmHg menjadi 150 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik sebelum intervensi menurun dari 104 mmHg menjadi 94 mmHg dan sesudah intervensi dari 100 mmHg menjadi 90 mmHg. Penurunan tekanan darah pada studi kasus ini diduga berkaitan dengan penerapan terapi relaksasi Benson secara konsisten serta perubahan pola makan pasien yang mulai mengurangi konsumsi gorengan dan kerupuk, meskipun kepatuhan terhadap konsumsi obat antihipertensi masih rendah dan aktivitas fisik belum optimal. Terapi relaksasi Benson dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mendukung pengendalian tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Studi Kasus

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and a major risk factor for cardiovascular disease. In addition to pharmacological therapy, Benson relaxation therapy may be used as a non-pharmacological nursing intervention to help control blood pressure. This study aimed to describe the implementation of Benson relaxation therapy in reducing blood pressure in an older adult with Hypertension. A descriptive case study was conducted involving a 64-year-old patient who had experienced Hypertension for five years. The intervention was carried out for seven consecutive days, consisting of a 10-minute Benson relaxation session each day. Blood pressure was measured before and after each intervention using an Omron HEM-8712 digital sphygmomanometer. The results showed a gradual decrease in blood pressure during the intervention period. Pre-Intervention systolic blood pressure decreased from 167 mmHg to 156 mmHg, while Post-Intervention systolic blood pressure decreased from 163 mmHg to 150 mmHg. Pre-Intervention diastolic blood pressure decreased from 104 mmHg to 94 mmHg, while Post-Intervention diastolic blood pressure decreased from 100 mmHg to 90 mmHg. The reduction in blood pressure was likely associated with the consistent implementation of Benson relaxation therapy and improvements in the patient's dietary habits, although medication adherence remained low and physical activity was still limited. Benson relaxation therapy may be considered a complementary nursing intervention to support blood pressure control in older adults with Hypertension.

Keywords: Hypertension, Older Adults, Benson Relaxation Therapy, Blood Pressure, Case Study

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di dunia karena berkontribusi besar terhadap meningkatnya angka kesakitan, kecacatan, dan kematian akibat penyakit kardiovaskular [1]. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara menetap dan dikenal sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala yang khas hingga terjadi komplikasi [1]. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan organ target, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup serta meningkatnya beban pelayanan kesehatan [2], [3].

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2023 terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia yang menderita hipertensi [4]. Hampir 46% penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi dan hanya sekitar 21% yang memiliki tekanan darah terkontrol [5]. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan beban kasus yang tinggi serta merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular [6]. Di Provinsi Jawa Timur, estimasi penderita hipertensi pada tahun 2024 mencapai sekitar 6,89 juta jiwa sehingga hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan prioritas di daerah tersebut [6]. Selain itu, Jawa Timur telah memasuki kategori *ageing population* dengan proporsi penduduk lanjut usia mencapai 14,91% pada tahun 2024 [6]. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia tersebut diperkirakan akan meningkatkan beban penyakit degeneratif, termasuk hipertensi, sehingga diperlukan upaya pengendalian yang efektif pada kelompok lansia.

Hipertensi terjadi akibat interaksi berbagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi [7]. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi konsumsi garam berlebih, pola makan tidak sehat, obesitas, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres, serta ketidakpatuhan terhadap pengobatan [7]. Sementara itu, faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga [8]. Paparan faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis, sistem *renin-angiotensin-aldosteron*, disfungsi endotel, serta peningkatan resistensi perifer yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah secara kronis [8].

Lansia merupakan kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi sistem kardiovaskular [9]. Bertambahnya usia menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun, dinding arteri menjadi lebih kaku, sensitivitas baroreseptor berkurang, serta fungsi ginjal dalam mengatur keseimbangan cairan dan tekanan darah mengalami penurunan [10]. Perubahan fisiologis tersebut menyebabkan tekanan darah, terutama tekanan sistolik, cenderung meningkat seiring bertambahnya usia [11]. Selain itu, lansia umumnya memiliki penyakit penyerta, menggunakan berbagai jenis obat, dan sering mengalami ketidakpatuhan dalam menjalani terapi antihipertensi sehingga pengendalian tekanan darah menjadi lebih sulit dicapai.

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis [12]. Terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi terbukti efektif menurunkan tekanan darah apabila dikonsumsi secara teratur, namun keberhasilan terapi sangat dipengaruhi oleh kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan [12]. Rendahnya kepatuhan minum obat menyebabkan banyak penderita belum mencapai target tekanan darah yang dianjurkan sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis sebagai terapi pendamping [13]. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi Benson [14]. Terapi ini menggabungkan teknik pernapasan dalam dengan pengulangan kata atau doa sesuai keyakinan pasien untuk menghasilkan respons relaksasi yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi pelepasan hormon stres, memperlambat denyut jantung, meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, dan membantu menurunkan tekanan darah [15], [16]. Selain itu, terapi relaksasi Benson juga dilaporkan mampu mengurangi kecemasan,

meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi [16].

Efektivitas terapi relaksasi Benson dalam membantu menurunkan tekanan darah telah dibuktikan oleh beberapa penelitian. Ayatulloh *et al.* melaporkan bahwa terapi relaksasi Benson memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dibandingkan kelompok kontrol [17]. Penelitian lain oleh Cahyadi dan Rejeki menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif diterapkan sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam pengelolaan pasien hipertensi [16]. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Dewiyuliana yang menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson mampu memberikan respons relaksasi yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi [15].

Meskipun efektivitas terapi relaksasi Benson telah banyak dilaporkan, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan desain *quasi-experimental* dan lebih berfokus pada pengujian efektivitas intervensi secara statistik [15]. Bukti mengenai implementasi terapi relaksasi Benson dalam praktik asuhan keperawatan melalui pendekatan studi kasus, khususnya pada pasien lansia dengan hipertensi dan kepatuhan minum obat yang rendah, masih terbatas. Selain itu, pelaporan perubahan tekanan darah berdasarkan hasil pengukuran *Pre-Intervention* dan *Post-Intervention* yang dilakukan secara berulang selama tujuh hari berturut-turut masih jarang ditemukan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan implementasi terapi relaksasi Benson sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi selama tujuh hari pemberian terapi sebagai bagian dari asuhan keperawatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Pendekatan studi kasus merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi suatu kasus secara mendalam dalam konteks nyata sehingga mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti [18]. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi Benson sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien lansia dengan hipertensi.

Subjek penelitian adalah seorang pasien perempuan berinisial Ny. M, berusia 64 tahun, dengan diagnosis medis hipertensi yang telah diderita selama lima tahun. Pasien memperoleh terapi farmakologis berupa Amlodipin 10 mg sekali sehari, namun berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa pasien tidak mengonsumsi obat secara rutin dan jarang melakukan kontrol ke Puskesmas sehingga tekanan darah belum terkontrol dengan baik. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian [19]. Kriteria inklusi meliputi pasien berusia ≥ 60 tahun, memiliki diagnosis medis hipertensi, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi subjek penelitian, serta memiliki kepatuhan minum obat yang rendah. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan gangguan kesadaran, gangguan kognitif berat, atau tidak menyelesaikan rangkaian intervensi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital Omron HEM-8712 yang telah dikalibrasi. Media yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi meliputi Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi Benson, *leaflet* sebagai media edukasi, dan lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah sebelum (*Pre-Intervention*) dan sesudah (*Post-Intervention*) intervensi. Proses asuhan keperawatan dilaksanakan berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI).

Intervensi berupa terapi relaksasi Benson diberikan selama 10 menit, satu kali setiap hari selama tujuh hari berturut-turut sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi Benson yang mengacu pada penelitian sebelumnya [20], [21]. Sebelum pelaksanaan

terapi, pasien diberikan edukasi menggunakan *leaflet* mengenai pengertian, manfaat, dan prosedur terapi relaksasi Benson. Selanjutnya terapi diberikan sesuai SOP, kemudian tekanan darah diukur sebelum (*Pre-Intervention*) dan sesudah (*Post-Intervention*) pemberian terapi setiap hari. Seluruh hasil pengukuran dicatat pada lembar observasi.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson pada setiap hari pelaksanaan intervensi. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel, grafik tren perubahan tekanan darah, dan narasi untuk menggambarkan implementasi terapi relaksasi Benson sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

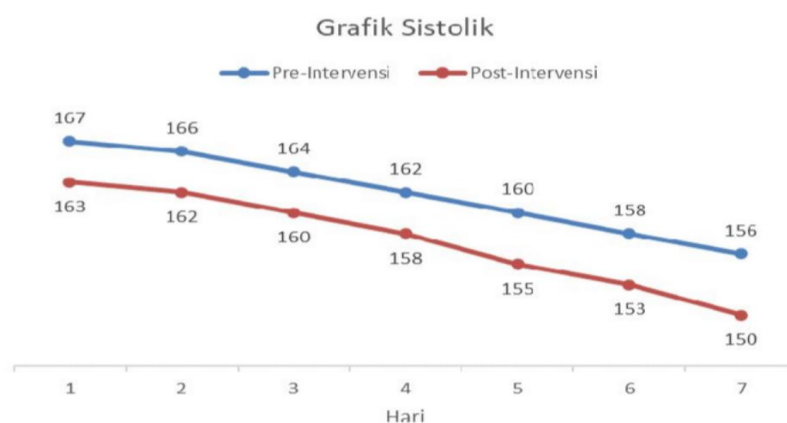
Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum (*Pre-Intervention*) dan sesudah (*Post-Intervention*) pemberian terapi relaksasi Benson selama tujuh hari berturut-turut. Hasil pengukuran tekanan darah disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pre-Intervensi dan Post-Intervensi Selama 7 Hari

Hari	Pre-Intervensi (mmHg)	Post-Intervensi (mmHg)	Δ Sistolik (mmHg)	Δ Diastolik (mmHg)
1	167/104	163/100	4	4
2	166/103	162/100	4	3
3	164/101	160/98	4	3
4	162/99	158/96	4	3
5	160/97	155/94	5	3
6	158/95	153/92	5	3
7	156/94	150/90	6	4

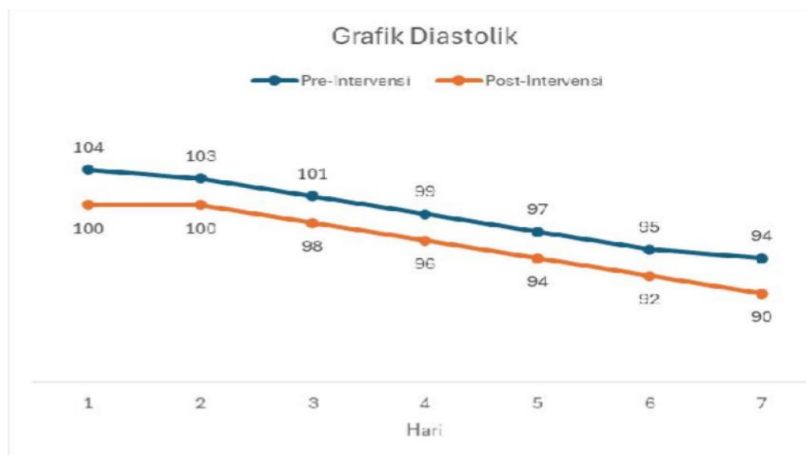
Keterangan: Δ menunjukkan selisih tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson

Berdasarkan Tabel 1, tekanan darah menunjukkan kecenderungan menurun setelah pemberian terapi relaksasi Benson pada setiap hari pengamatan. Penurunan tekanan darah sistolik berkisar antara 4–6 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik berkisar antara 3–4 mmHg. Penurunan terbesar terjadi pada hari ketujuh dengan selisih tekanan darah sistolik sebesar 6 mmHg dan diastolik sebesar 4 mmHg, sehingga secara keseluruhan terlihat adanya tren penurunan tekanan darah selama tujuh hari pelaksanaan terapi.



Gambar 1. Grafik Perubahan Tekanan Darah Sistolik Pre-Intervensi dan Post-Intervensi Selama Tujuh Hari

Berdasarkan Gambar 1, tekanan darah sistolik menunjukkan kecenderungan menurun selama tujuh hari pelaksanaan terapi relaksasi Benson. Nilai tekanan darah sistolik setelah intervensi selalu lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi pada setiap hari pengamatan, sehingga menunjukkan adanya perubahan tekanan darah ke arah yang lebih baik.



Gambar 2. Grafik Perubahan Tekanan Darah Diastolik Pre-Intervensi dan Post-Intervensi Selama Tujuh Hari

Berdasarkan Gambar 2, tekanan darah diastolik juga menunjukkan kecenderungan menurun selama periode intervensi. Tekanan darah diastolik setelah pemberian terapi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi pada setiap hari pengamatan, yang menggambarkan adanya perubahan tekanan darah secara bertahap selama pelaksanaan terapi.

Tekanan darah pasien sebelum diberikan terapi relaksasi Benson masih berada pada kategori hipertensi. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia pasien yang telah memasuki kelompok lansia, riwayat hipertensi selama lima tahun, serta rendahnya kepatuhan terhadap terapi antihipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian, pasien mengaku tidak rutin mengonsumsi Amlodipin 10 mg dan jarang melakukan kontrol ke Puskesmas. Kondisi tersebut dapat menyebabkan tekanan darah sulit terkontrol. Selain itu, proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri, serta penurunan fungsi baroreseptor sehingga tekanan darah cenderung meningkat pada lansia. Faktor usia dan ketidakpatuhan terhadap pengobatan merupakan faktor yang sering berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi yang tidak terkontrol [14].

Setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama tujuh hari, tekanan darah pasien menunjukkan kecenderungan menurun. Penurunan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme *relaxation response* yang ditimbulkan oleh terapi relaksasi Benson. Respons relaksasi dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga denyut jantung menjadi lebih lambat, terjadi vasodilatasi pembuluh darah, resistensi perifer menurun, serta pelepasan hormon stres seperti katekolamin dan kortisol berkurang. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ayatulloh *et al.* (2024) yang melaporkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi [17].

Apabila dibandingkan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, terlihat adanya kecenderungan penurunan tekanan darah yang berlangsung secara bertahap selama tujuh hari pelaksanaan terapi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa efek terapi relaksasi Benson tidak terjadi secara instan, tetapi memerlukan pelaksanaan yang konsisten agar respons relaksasi dapat terbentuk secara optimal. Hasil ini juga sejalan dengan studi kasus yang dilakukan oleh Cahyadi dan Rejeki (2024), yang menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson

selama tujuh hari mampu membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping terapi medis [16].

Pada penelitian ini terdapat kondisi yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Selama tujuh hari pelaksanaan intervensi, pasien hanya mengonsumsi Amlodipin 10 mg pada hari ketiga dan tidak mengonsumsinya secara rutin pada hari-hari berikutnya. Dengan demikian, penurunan tekanan darah yang terjadi tidak dapat dikaitkan sepenuhnya dengan efek terapi farmakologis [12]. Di sisi lain, selama periode intervensi pasien mulai mengurangi konsumsi gorengan dan kerupuk yang merupakan makanan tinggi lemak dan natrium. Meskipun aktivitas fisik pasien masih rendah karena jarang beraktivitas, perubahan pola makan tersebut kemungkinan turut mendukung pengendalian tekanan darah [22]. Pedoman WHO juga menyebutkan bahwa pengurangan asupan garam, perbaikan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan merupakan bagian penting dalam pengendalian hipertensi [23].

Berdasarkan kondisi tersebut, penurunan tekanan darah pada pasien dalam studi kasus ini kemungkinan merupakan hasil dari kombinasi pemberian terapi relaksasi Benson yang dilakukan secara konsisten selama tujuh hari dan perubahan pola makan yang mulai diterapkan pasien, bukan semata-mata akibat penggunaan obat antihipertensi karena pasien tidak patuh mengonsumsi obat selama periode intervensi [9]. Meskipun demikian, terapi relaksasi Benson tidak dapat menggantikan terapi farmakologis, tetapi dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi. Pengendalian tekanan darah yang optimal tetap memerlukan kepatuhan terhadap terapi obat, penerapan pola makan sehat rendah garam dan rendah lemak, peningkatan aktivitas fisik sesuai kemampuan pasien, serta kontrol rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan [24].

4. KESIMPULAN

Penerapan terapi relaksasi Benson selama tujuh hari pada pasien lansia dengan hipertensi menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Terapi relaksasi Benson dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mendukung pengendalian tekanan darah sebagai terapi komplementer. Pada studi kasus ini, penurunan tekanan darah diduga dipengaruhi oleh pelaksanaan terapi relaksasi Benson secara konsisten serta perubahan pola makan pasien yang mulai mengurangi konsumsi gorengan dan kerupuk, meskipun kepatuhan terhadap konsumsi obat antihipertensi masih rendah dan aktivitas fisik pasien belum optimal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Burnier and B. M. Egan, "Adherence in Hypertension: A Review of Prevalence, Risk Factors, Impact, and Management," *Circ. Res.*, vol. 124, no. 7, pp. 1124–1140, 2021, doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.313220.
- [2] Herlinah, Gustina. E, and Priyanto A.D, "Analisis Faktor Penyebab Penyakit Hipertensi," vol. 9, p. 20, Aug. 2024.
- [3] N. Syaidah Marhabatsar and S. Aisyah Sijid, "Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular," Nov. 2021. [Online]. Available: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- [4] WHO, "Hypertension," who.int.
- [5] Wahidin M, Mustikawati I, Handayani R, and Letelay A, "Overview of Hypertension Prevalence and Its Main Risk Factors in Indonesia-a District-Level Data Analysis," vol. 9, Sep. 2025.
- [6] R. Kemenkes, "Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023," 2023.

- [7] F. K. Fiana and S. Indarjo, "Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi," *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, vol. 8, no. 1, pp. 1–11, Jun. 2024, doi: 10.15294/higeia.v8i1.67857.
- [8] R. Setiani and S. A. Wulandari, "Hubungan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi: Scoping Review," *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, vol. 5, no. 1, pp. 60–66, Jan. 2023, doi: 10.29313/jiks.v5i1.11126.
- [9] S. Damanik and L. N. Sitompul, "Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia," 2020.
- [10] N. D. P. Budiono and A. Rivai, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol. 10, no. 2, pp. 371–379, Dec. 2021, doi: 10.35816/jiskh.v10i2.621.
- [11] N. Maulana, "Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia," Mar. 2022. [Online]. Available: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- [12] M. Fuad, S. H. Program, S. Magister, and I. Kesehatan, "Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi," 2022. [Online]. Available: <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- [13] Cahyono. E.A, "Hipertensi; Artikel Review," *Urnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, vol. 2, Apr. 2023.
- [14] F. W. Kasim *et al.*, "The Effectiveness Of Benson Relaxation Therapy Through," vol. 9, no. 2, pp. 185–192, 2023.
- [15] D. Dewiyuliana, "Lowering Blood Pressure of Hypertension through Benson Relaxation," *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, vol. 10, no. 1, pp. 131–137, 2023, doi: 10.26699/jnk.v10i1.art.p131-137.
- [16] I. Cahyadi and S. Rejeki, "Penurunan tekanan darah penderita hipertensi menggunakan tehnik relaksasi benson," 2024.
- [17] D. Ayatulloh, A. H. Basri, D. H. Prayoga, and D. Priyantini, "The Effect of Benson Relaxation on Decreasing the Degree of Blood Pressure in Older Adults with Hypertension," *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, vol. 13, no. 2, pp. 59–66, 2024, doi: 10.20473/cmsnj.v13i2.55488.
- [18] A. Hadi, Asrori, and Rusman, *Buku Penelitian Kualitatif Studi Fenomena. Hikmah.*, vol. 39, no. 1. 2019.
- [19] F. B. Thomas, "The Role of *Purposive sampling* Technique as a Tool for Informal Choices in a Social Sciences in Research Methods," vol. 2, no. 5, 2022, [Online]. Available: www.justagriculture.in
- [20] S. I. Wismadi Nugroho T, "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Bale Bandung , Indonesia Tri Nugroho Wismadi , Isyeu Sintia Pendahuluan Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60," vol. 11, no. 1, pp. 10–20, 2022.
- [21] R. Yulendasari and D. Djamaludin, "Pengaruh pemberian tehnik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi," *Holistik Jurnal Kesehatan*, vol. 15, no. 2, pp. 187–196, 2021, doi: 10.33024/hjk.v15i2.4393.
- [22] D. I. Amin *et al.*, "Dietary Adherence and Physical Activity: Unraveling the Threads Impacting Blood Pressure in Hypertensive Patients," *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, vol. 9, no. SpecialIssue, pp. 1363–1371, Dec. 2023, doi: 10.29303/jppipa.v9ispecialissue.7388.
- [23] WHO, "Noncommunicable diseases," <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
- [24] B. R. Fatmawati, "Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi," *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, vol. 11, no. 1, 2021.