

**SKRIPSI**  
**EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP**  
**PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**  
**DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAMBANG**  
**KABUPATEN MAMASA**



**YULIANI SRI INDRAWATI**

**B0220342**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS SULAWESI BARAT**

**2025**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAMBANG  
KABUPATEN MAMASA**



**Diajukan sebagai salah satu untuk memperoleh gelar S1 keperawatan**

**YULIANI SRI INDRAWATI**

**B0220342**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT**

**2025**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk saya nyatakan dengan benar

Nama : YULIANI SRI INDRAWATI

Nim : B0220342

Tanda Tangan



YULIANI SRI INDRAWATI

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul :

**EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAMBANG KABUPATEN**

**MAMASA**

Yaitu diujikan Oleh :

**YULIANI SRI INDRAWATI**

**B0220342**

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan dewan penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Keperawatan Universitas Sulawesi Barat

**Dewan Pembimbing**

**Pembimbing 1**

  
(Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes)

**Pembimbing 2**

  
( Risna Damayanti S.,Kep.,Ns.,M.Kep)

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1**

**Keperawatan fakultas ilmu kesehatan**



(Eva Yuliani, M.Kep., Sp., Kep.An )

**NIDN.093112860**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Skripsi/karya tulis ilmiah dengan judul:**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAMBANG KABUPATEN MAMASA**

**Disusun dan diajukan oleh:**

**YULIANI SRI INDRAWATI**

**B0220342**

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada program studi ilmu keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Ditetapkan di majene

**Dewan Penguji**

**Hermin Husaeni, S.Kep.Ns., M.Kep**

**Ika Muzdalia, S.Kep.Ns., M.Kes**

**Erviana, S.Kep.,Ns., M.Kep**

(.....)  
(.....)  
(.....)

**Dewan Pembimbing**

**Indrawati, S.Kep.,Ns., M.Kes,**

**Risna Damayanti S.Kep.,Ns., M.Kep**

(.....)  
(.....)

**Mengetahui**



**Ketua**  
**Program Studi Keperawatan**  
**Eva Yuliani, M.Kep., Sp., Kep.An**  
**NIP:198612312019032019**

v

**Fakultas Ilmu Kesehatan UNSULBAR**

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

### TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai civitas akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuliani Sri Indrawati

NIM : B0220342

Program Studi : Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya ini yang berjudul:

Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bambang Kabupaten Mamasa

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Sulawesi Barat berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Majene

Pada Tanggal : 22 Oktober 2025

Yang menyatakan



(YULIANI SRI INDRAWATI)

## ABSTRAK

Nama : YULIANI SRI INDRAWATI  
Program Studi : Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Judul :Efektifitas *Relaksasi Benson* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia *Hipertensi* Di Wilayah Kerja Puskesmas Bambang Kabupaten Mamasa

*Hipertensi* merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Penanganan hipertensi tidak hanya melalui terapi farmakologis, tetapi juga dengan pendekatan non-farmakologis seperti teknik relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bambang, Kabupaten Mamasa. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 21 lansia hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 149,14 mmHg dan setelah intervensi turun menjadi 137,67 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 86,10, mmHg dan setelah intervensi turun menjadi 78,90mmHg. Uji statistik menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan *relaksasi Benson* ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa relaksasi Benson efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Relaksasi Benson* dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif terapi mandiri yang mudah, murah, dan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di komunitas.

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

## ABSTRACT

Name : YULIANI SRI INDRAWATI  
Study Program : Nursing, Faculty of Health Sciences  
Title : Effectiveness of *Benson Relaxation* on Changes in Blood Pressure in Elderly *Hypertensives* in the Work Area of Bambang Health Center, Mamasa Regency

*Hypertension is one of the major health problems in the elderly that can increase the risk of cardiovascular complications. Hypertension treatment is not only through pharmacological therapy, but also with non-pharmacological approaches such as relaxation techniques. This study aims to determine the effectiveness of Benson relaxation on changes in blood pressure in the elderly in the Bambang Health Center work area, Mamasa Regency. The research method used was pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The study sample consisted of 25 elderly hypertensive patients who met the inclusion criteria. The results showed that the average systolic blood pressure before the intervention was 162.24 mmHg and after the intervention it dropped to 146.36 mmHg. The average diastolic blood pressure before the intervention was 94.92 mmHg and after the intervention it dropped to 86.76 mmHg. Statistical tests showed a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure after Benson relaxation ( $p < 0.05$ ). These findings indicate that Benson relaxation is effective as a non-pharmacological intervention in lowering blood pressure in elderly hypertensive patients. Benson Relaxation can be recommended as an alternative self-therapy that is easy, cheap, and can improve the quality of life of the elderly in the community.*

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

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Berdasarkan standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), batasan seseorang dikategorikan sebagai lanjut usia (lansia) adalah pada usia 60 tahun. Klasifikasi ini lebih lanjut membagi kelompok usia dewasa menjadi empat bagian, yaitu: usia pertengahan yang mencakup usia 45 hingga 59 tahun, lanjut usia pada rentang 60 hingga 74 tahun, lanjut usia tua dari 75 hingga 90 tahun, dan kelompok usia sangat tua untuk mereka yang berusia di atas 90 tahun (Marwati, 2019).

Seiring bertambahnya usia, fungsi tubuh cenderung menurun sehingga meningkatkan risiko penyakit pada lansia. Proses penurunan fungsi tubuh ini dikenal sebagai degenerasi. Salah satu bentuk degenerasi yang sering terjadi adalah pada sistem kardiovaskular. Penyebab utama penyakit kardiovaskular pada lansia meliputi gangguan kadar lemak darah dan obesitas sentral. Lansia lebih rentan mengalami penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, penyakit jantung pulmonik, dan hipertensi. (Prawiro, 2022).

Hipertensi sangat terkait dengan lansia karena perubahan fisiologis seperti penurunan respons imun, penebalan dan kekakuan katup jantung, menurunnya kemampuan kontraktilitas jantung, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, dan kurang efektifnya pembuluh darah perifer dalam oksigenasi. Perubahan ini meningkatkan resistensi vaskular, membuat lansia lebih rentan terhadap hipertensi (Setiawan, 2021).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan adanya penurunan 3.3% prevalensi hipertensi dari tahun 2018 pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada tahun Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berada pada angka 34.1% dan menurun pada hasil SKI tahun 2023 dengan prevalensi 30.8%. Hipertensi berdampak pada kejadian disabilitas. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 59,1%

penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi menyumbang dengan angka 22,2% (Kemenkes RI, 2023).

Angka prevalensi hipertensi di Indonesia juga tergolong tinggi. Turana et al. (2020) menyebutkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk di Indonesia mengidap hipertensi. Prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Barat mencapai 34,77%, lebih tinggi dari prevalensi nasional 34,11% (Balitbangkes RI, 2020). Kabupaten Mamasa memiliki prevalensi tertinggi sebesar 43,67%, sedangkan Kabupaten Mamuju Utara memiliki prevalensi terendah sebesar 26,51% (Riskesdas Kabupaten 2020).

Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI (2019) prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis atau pengobatan mencapai 8,84 persen pada penduduk berusia di atas 18 tahun. Satu dari sepuluh penduduk Indonesia umur 18 tahun ke atas didiagnosis atau mengonsumsi obat hipertensi. Berdasarkan data dari kementerian dari Kementerian Kesehatan RI (2019), Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, jumlah penderita hipertensi di daerah perkotaan di Indonesia lebih tinggi dibandingkan dengan di daerah pedesaan, tergantung pada lokasi tempat tinggalnya. Berdasarkan jenis kelaminnya, prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki. berdasarkan pengukuran terhadap penduduk berusia 18 tahun ke atas, seluruh provinsi di Indonesia menunjukkan nilai prevalensi hipertensi di atas 25 persen dengan Sebagian besar mencapai 30 persen ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Terapi hipertensi meliputi penggunaan obat secara teratur, perubahan gaya hidup, dan mengikuti saran medis. (Jankowska-Polańska et al., 2016). Selain pendekatan farmakologis, teknik relaksasi juga merupakan aspek penting dalam penanganan. Selain pendekatan farmakologis, teknik relaksasi juga merupakan aspek penting dalam penanganan. (Atmojo, 2019).

Relaksasi Benson menggabungkan teknik respons relaksasi dengan keyakinan individu, fokus pada pengulangan ungkapan tertentu dengan ritme teratur, dan sikap pasif. Teknik ini mengurangi rangsangan emosional dan aktivasi di area otak yang mengatur fungsi kardiovaskular, seperti hipotalamus posterior, yang pada akhirnya menurunkan tekanan darah dan denyut jantung (Atmojo et al., 2019).

Relaksasi Benson memiliki efek meredakan kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur, dan stres. Metode ini mengajarkan teknik pernapasan untuk memperdalam relaksasi tubuh, mengurangi ketegangan saat merasa stres, dan menghilangkan rasa terancam (Fibriyalnti, 2021).

Terapi ini dilakukan relaksasi teknik latihan pernapasan dan spiritual (religius). Relaksasi ini akan menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang pada gilirannya dapat memperluas arteri dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan suplai oksigen ke semua jaringan terutama jaringan perifer yang dapat menurunkan tekanan akibat hipertensi (Ratnawati, 2019).

Teknik ini membantu pasien mencapai tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Ada empat prinsip dasar yang harus diperhatikan agar teknik relaksasi Benson berhasil, yaitu menciptakan lingkungan yang tenang, kemampuan pasien untuk mengendurkan otot, fokus pada ungkapan tertentu selama 10-15 menit, dan menerima pikiran yang mengganggu dengan sikap pasif (Solehati et al., 2019).

Manfaat terapi Benson mencakup melegakan stres, membantu penyakit darah tinggi, penyakit jantung, susah tidur, sakit kepala akibat tekanan, dan asma, serta meningkatkan kesehatan fisik dan kemampuan mengontrol diri dalam situasi menegangkan (Pratiwi L, dkk 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Bambang jumlah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 107. Dari hasil wawancara dengan tenaga kesehatan mengatakan bahwa selama ini untuk pengobatan

hipertensi pada lansia yaitu dengan pemberian obat-obatan anti hipertensi, dan mereka menyatakan bahwa belum pernah melakukan teknik relaksasi benson untuk penderita hipertensi. Kemudian beberapa lansia di wilayah Puskesmas Bambang yang diwawancarai menyatakan bahwa tidak pernah mengetahui tentang teknik relaksasi benson yang mampu menurunkan tekanan darah.

Dari uraian diatas, penulis tertarik ingin melakukan penelitian yang mengambil judul “Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di Wilayah Puskesmas Bambang Kabupaten Mamasa”.

## **2.1 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian adalah “Bagaimana Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Bambang Kabupaten Mamasa ?

## **3.1 Tujuan Penelitian**

### **3.1.1 Tujuan Umum**

Telah diketahui efektifitas relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah.

### **3.1.2 Tujuan Khusus**

1. Telah diketahui tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson
2. Telah diketahui tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson.

## **4.1 Manfaat Penelitian**

### **a. Bagi Lansia**

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan pengetahuan kepada masyarakat khususnya lansia untuk penurunan tekanan darah dengan metode non farmakologi.

### **b. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat menambah literatur dan pembuktian ilmiah mengenai efektivitas relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia.

c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman serta keterampilan praktis tentang efektivitas relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia,

d. Bagi puskesmas

Pelayanan kesehatan khususnya petugas kesehatan yang ada di puskesmas mendapat informasi dan pengetahuan dari manfaat relaksasi benson dalam perubahan tekanan darah pada lansia.

e. Bagi Perawat

Perawat bisa melakukan relaksasi benson serta memberi edukasi bagi pasien khususnya lansia yang biasa mengalami hipertensi guna bisa merubah tekanan darahnya.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1. Kesimpulan**

- 6.1.1. Sebelum intervensi relaksasi benson median tekanan darah sistolik adalah 140 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 90 mmHg.
- 6.1.2. Setelah intervensi relaksasi benson median tekanan darah sistolik adalah 130 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 80 mmHg.
- 6.1.3. Terapi relaksasi benson efektif menurunkan tekanan sistolik dan diastolik pada lansia.

#### **6.2. Saran**

##### 6.2.1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi benson yang telah diajarkan secara mandiri atau kelompok secara rutin di rumah setiap hari sebagai bentuk upaya mengontrol tekanan darah agar tetap stabil.

##### 6.2.2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam penanganan tekanan darah secara non farmakologi.

##### 6.2.3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan intervensi relaksasi benson dengan lebih dalam menekankan pada frekuensi dan durasi pemberian pada tiap individu dengan karakteristik yang berbeda-beda.

##### 6.2.4. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan pendampingan dalam upaya mengontrol tekanan darah salah satunya dengan teknik relksasi benson.

##### 6.2.5. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat menerapkan terapi ini sebagai intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Buana, T., Cholaranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, K-ISSN : 2745-8555 Vol. 2, No. 1, Februari.
- Dekawaty, D., & Yelisni, Y. (2023). "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Lansia Harapan Kita." *Jurnal Psikologi*, 20(1), 1-10.
- Febriyanti, F., (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Menara Ilmu*, Vol. XV No. 01
- Febriyanti, R., et al. (2022). "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro." *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1-8.
- Fibriyanti. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Menara Ilmu vOL.xv nO. 01 April 2021*, ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (15th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier Saunders.
- Handani, & dkk. (2020). *Metode penelitian Kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group ISBN: 978-623-7066-33-0.
- Hidayati, Yuderna, V., Asman, A., Dewi, S., & Asmaria, M. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai nan Aluih Sicincin kabupaten Padang Pariaman tahun 2022. *Jurnal Abdimas Saintika*.
- Jankowska-Polańska, B. et al. (2016) 'Relationship between patients' knowledge and medication adherence among patients with hypertension', *Patient preference and adherence*, 10, pp. 2437–2447.
- Juli Mardiansyah, M. et al. (2022) "Literatur Review: Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Dalam Menurunkan," *Jurnal Lentera*, 5, hal. 81–86.
- Kemenkes. (2019). *Hasil Utama Laporan Riskesdas*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kemkes RI (2023) *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023*. Tersedia pada: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>.
- Khotimah, A. Q. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 115-134.
- Mauliadi, A., Gandini, A., & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Antara Relaksasi Benson Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werda Samarinda. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kaltim*.
- Martin, W. and Mardian, P. (2016) 'Pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi', *Jurnal ipteks terapan*, 10(4), pp. 211–217.
- Nababan, T. (2022) "Efektivitas Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *Kesehatan*, 4(1), hal. 80–86.
- Nainar, A. A. A. (2019). Tingkat kecemasan dan faktor genetik terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Posbindu Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(1), 128-136.
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 363–369.
- Nurhayati, N., Sari, D. P., & Rahmawati, A. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 14(2), 115–124.
- Nurleni. 2022. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. Program Studi S1 keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Jln Jamal Jamil Pondok Kopi.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika Edisi 5.
- Natoatmodjo, S (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta, 2018.
- Oktaria Dewi Sartika. (2017). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta*. *Jurnal Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Putri, & Meriyani. (2020). Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 6(1), 69.

- Prawiro. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Larasati Dusun Wiyoro Baturetno Bangun Tapan Bantul Yogyakarta.*
- Riskesdas (2018) ‘Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Kementerian Kesehatan RI*, 44(8), pp. 1– 200.
- Royani, Pasaribu, S., & Gugun. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Dengan Hiperensi. *Jurnal Kesehatan Stikes Bintaro*, Volume V, No.2.
- Salafudin, and Sri Handayani. 2015. “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Larasati Dusun Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta.” *Jurnal Kesehatan SAMODRA ILMU* 6(2)
- Sartika, O., & Kirmantoro. (2017). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di balai PSTW unit budi luhur Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Novita Angriani L.Toruan, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641.
- Solehati, T., & Kosasih, C. (2015). Konsep dan Relaksasi dalam keperawatan maternitas. Bandung: Refika Aditama.
- Sudaryanto, S., Ningsih, W., & Dwimulyo, B. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi pada Perempuan di Dukuh Pedakan Desa Bener Ngrampal Kabupaten Sragen. *Jurnal Keperawatan Care Vol 12, No 1.*
- Sundari, L. and Bangsawan, M. (2019) ‘Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi’, *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), pp. 216– 223.
- Solehati, T., & Kosasih, C.E. (2019). *Konsep & Aplikasi Relaksasi*. Bandung: Refika Aditama.
- Wahyuni, S., & Eksanoto, D. (2018). Hubungan tingkat pendidikan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 45–52.
- WHO. (2019, November 6). World Health Organization Global Estimates on Prevalence of Hipertention.

Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, Volume 15 No. 2, Juni 2021:187-196.

Yusri, Y., et al. (2021). "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tekanan Darah Sistolik pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Lubuk Lintah RW I Kecamatan Kuranji Padang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 123-130.