

## PENERAPAN RELAKSASI BENSON PADA ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN RESIKO PERFUSI SEREBERAL TIDAK EFEKTIF DI PUSKESMAS MOJOPANGGUNG

Moh Dimas Aqil Firdaus<sup>1</sup>, Rudiyanto<sup>2</sup>, Andrik Hermanto<sup>3</sup>

STIKES Banyuwangi

\*Correspondence: [andrikhermanto@stikesbanyuwangi.ac.id](mailto:andrikhermanto@stikesbanyuwangi.ac.id)

### INFORMASI ARTIKEL

#### Sejarah Artikel

Diterima: 29 Agustus 2024

Direvisi: 1 September 2024

Diterima: 23 September 2024

#### Kata kunci

Hipertensi; Relaksasi Benson;  
Resiko Perfusi sereberal Tidak Efektif

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hipertensi sebagai salah satu penyakit yang tidak menular sampai saat ini masih dijuluki sebagai the silent killer karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Berbagai permasalahan yang terjadi pada pasien hipertensi salah satunya resiko perfusi sereberal tidak efektif yang dapat menyebabkan stroke. Tujuan dari Karya Tulis Ilmiah ini untuk melakukan penerapan Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada klien gerontik Hipertensi dengan resiko perfusi sereberal tidak efektif di Puskesmas Mojopanggung.

**Metode:** Metode Penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Partisipan adalah lansia dengan Hipertensi dan kriteria rentang usia 55-65 tahun yang mengalami resiko perfusi sereberal tidak efektif atau peningkatan tekanan darah. Penelitian dilakukan dengan teknik wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, Studi Dokumentasi dengan metode pemberian relaksasi Benson.

**Hasil:** Pemberian relaksasi benson efektif dapat menurunkan resiko perfusi sereberal tidak efektif atau tekanan darah dalam waktu 2 hari. Klien 1 pada hari ke 1 tekanan darah 150/90 mmHg menurun menjadi 130/70 mmHg, hari ke 2 tekanan darah 130/70 mmHg menjadi 120/60 mmHg. Klien ke 2 pada hari ke 1 tekanan darah 180/100 mmHg menurun menjadi 170/100 mmHg, hari ke 2 tekanan darah 170/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

**Diskusi:** Relaksasi benson yang dilakukan selama 2 hari dengan waktu 10-20 menit dapat menurunkan resiko perfusi sereberal tidak efektif yang ditandai dengan penurunan tekanan darah pada klien dengan Hipertensi. Relaksasi benson dapat digunakan untuk penatalaksanaan pasien dengan Hipertensi baik di klinik maupun di rumah.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Penyakit hipertensi merupakan masalah dan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Hipertensi sebagai salah satu penyakit yang tidak menular sampai saat ini masih dijuluki sebagai the silent killer karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar (Wartonah et al., 2022). Hipertensi ditandai dengan tingginya tekanan darah yang leboh dari 140 mmHg, jika tidak dikontrol akan menyebabkan banyak komplikasi penyakit lainnya yang menyebabkan kematian. Kematian pada pasien hipertensi diawali dengan adanya pembuluh darah arteri yang tidak bisa mengembang dengan sempurna karena terjadinya kekakuan sehingga aliran darah terhambat. Akibatnya, muncul masalah keperawatan resiko perfusi sereberal tidak efektif (PPNI, 2018). Apabila resiko perfusi sereberal tidak efektif pada penderita hipertensi tidak segera diatasi, maka akan memperparah penyakit hipertensi yang dialami bahkan akan

menyebabkan komplikasi lain seperti stroke (Pratiwi et al., 2022).

Menurut jurnal penelitian oleh ayu wulandari, (2023) data dari *World Health Organization (WHO)* prevalensi lansia yang menderita hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak kurang lebih 1,28 miliar di seluruh dunia menderita hipertensi, pada tahun 2030 akan terus mengalami peningkatan menjadi 1,4 miliar (Wulandari, Sari dan Ludiana, 2023). Data dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019 jumlah penderita hipertensi pada lansia di Indonesia yaitu 45,6% (55-64 tahun), 58,9% (65-74 tahun) dan 62,6% (>75 tahun). Data dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.600.444 penduduk (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Selain itu data dari Riskesdas Pada Tahun 2021 jumlah penderita hipertensi mencapai 484.466 penduduk di Banyuwangi (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi, 2022). Sedangkan data yang diperoleh dari puskesmas Mojopanggung pada tahun 2023 dari bulan Januari sampai dengan bulan Oktober didapatkan penderita hipertensi usia  $\geq 50$  tahun yaitu 1501 orang dengan observasi keluhan yang didapatkan yaitu pusing dan mual sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, genetic, usia, jenis kelamin, stress, gaya atau pola hidup dan merokok (Maulana, 2022). Beberapa pasien yang menderita hipertensi biasanya mengalami tanda dan gejala seperti sakit kepala, nyeri dada, pusing, lemas, gelisah, peningkatan vena jugularis dan kesadaran menurun (Sari dan Ardila, 2020). Masalah utama yang sering terjadi pada pasien hipertensi yaitu resiko perfusi sereberal tidak efektif. Hipertensi menyebabkan pembuluh darah arteri tidak bisa mengembang dengan sempurna karena terjadinya kekakuan sehingga aliran darah terhambat, akibatnya suplai oksigen akan menurun dan terjadinya peningkatan karbondioksida, kemudian terjadi metabolisme anaerob di dalam tubuh yang mengakibatkan peningkatan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak yang disebabkan karena adanya penyempitan pembuluh darah vaskuler sereberal, akibat dari peningkatan tekanan darah membuat vaskuler sereberal menekan serabut saraf otak sehingga menyebabkan peningkatan tekanan intracranial dan membuat penurunan sirkulasi darah ke otak (Wulandari, Sari dan Ludiana, 2023). Jika masalah tersebut tidak segera ditangani maka efek jangka panjang yang ditimbulkan adalah pecahnya pembuluh darah dalam otak hingga menyebabkan kelumpuhan atau dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke (SARI dan SARI, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi dikelompokkan menjadi terapi nonfarmakologi dan terapi farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat ditangani melalui obat anti hipertensi, sementara pengobatan non farmakologi seperti penyuluhan tentang diet rendah garam dan dengan teknik relaksasi (Simandalahi, Sartiwi dan Novita Angriani L.Toruan, 2019). Diantara algoritma penanganan hipertensi melalui terapi nonfarmakologis memodifikasi gaya hidup termasuk pengelolaan stres dan kecemasan menggunakan teknik relaksasi. Manajemen stres melalui teknik relaksasi telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan oleh pihak puskesmas untuk menurunkan tekanan darah yaitu slow deep rebreathing dan massage, namun dinilai masih kurang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi. Terapi yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu terapi benson, dimana terapi ini bukan hanya fokus untuk merilekskan tubuh dengan olah nafas namun juga dapat menenangkan pikiran dengan kepercayaan religius (Yulendasari dan Djamaludin, 2021). Terapi relaksasi Benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama, yang dapat menyelesaikan relaksasi semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Wartonah et al., 2022). Relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur dan mengurangi stress. Teknik relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks,

menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopioidmelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan  $\beta$  endorphin sebagai neurotransmitter. Dengan meningkatnya enkephalin dan  $\beta$  endorphin, pasien akan merasa lebih rileks dan nyaman, dengan tubuh yang rileks dan nyaman dapat membantu mengurangi ketegangan pada pembuluh darah yang juga bisa membantu menurunkan tekanan darah, sehingga membuat peredaran oksigen dalam darah menjadi lancar dan menurunkan resiko perfusi sereberal tidak efektif (Febriyanti, Yusri dan Fridalni, 2021).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan desain studi kasus yang dijabarkan secara deskriptif. Metode penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang keadaan secara objektif. Penelitian ini di arahkan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan bagaimana penerapan terapi Relaksasi Benson pada asuhan keperawatan gerontik hipertensi dengan masalah keperawatan resiko perfusi sereberal tidak efektif di puskesmas Mojopanggung. Partisipan yang digunakan dalam studi kasus ini adalah membandingkan dua klien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan resiko perfusi sereberal tidak efektif yang kemudian akan dibandingkan antara dua klien tersebut. Dengan kriteria inklusi Pasien usia 55-60 tahun usia lansia (edderly), klien yang mangalami keluhan pusing, peningkatan tekanan darah, peningkatan nadi, klien dengan penyakit hipertensi yang menjalani rawat rawat jalan di Puskesmas Mojopanggung, pasien dengan masalah resiko perfusi sereberal tidak efektif contohnya klien yang mengalami pusing, peningkaatan nadi dan tekanan darah yang tinggi.

Instrumen yang digunakan yaitu tensimeter dan stetoskop, sop Relaksasi, serta dokumentasi. Partisipan pada kasus diminta menandatangani lembar persetujuan untuk dilakukan Terap Relaksasi Benson. Peneliti tidak menampilkan identitas partisipan dalam laporan maupun naskah publikasi yang dibuat oleh peneliti.

## HASIL

Table 1 Pemeriksaan Tekanan Darah

Jenis Pemeriksaan Diagnostic	Tanggal Pemeriksaan		Hasil
	Klien 1	Klien 2	Klien 1
Mengukur Tekanan Darah	20/03/2024		150/90 MmHg
	21/03/2024		130/80 MmHg
	22/03/2024		120/70 MmHg
			<b>Klien 2</b>
	18/03/2024		180/100 MmHg
	19/03/2024		170/100 MmHg
	20/03/2024		130/80 MmHg

## PEMBAHASAN

### Hasil Pengkajian

Dari hasil pengkajian klien 1 pada saat pengkajian tanggal 20 Maret 2023 jam 15.00 klien mengatakan memasuki usia 53 tahun yang lalu menderita hipertensi ketika beliau periksa ke

puskesmas dan diketahui tekanan darahnya mencapai 200 mmHg, sejak saat itu pasien rutin untuk kontrol tekanan darahnya ke puskesmas Mojopanggung 1 bulan sekali, beliau mengatakan sering merasakan pusing setiap melakukan aktivitas, selain hipertensi beliau juga mengeluhkan sakit sendi

pada kedua kakinya sejak 7 bulan yang lalu dikarenakan kadar asam uratnya yang mencapai 11 mg/dl. Obat dari dokter yaitu obat hipertensi dan obat nyeri rutin beliau minum, klien juga mengurangi makanan yang mengandung garam yang berlebihan, selain obat yang diberikan dari puskesmas klien juga rutin mengonsumsi obat herbal yang terbuat dari daun-daunan. Pada saat pengkajian TD: 150/90 mmHg N: 96x/ menit RR : 22x/ menit S : 36,5 °C kepala pusing, kaki sakit saat beraktivitas. Sedangkan klien 2 pada saat pengkajian 18 Maret 2023 jam 09.00 klien mengatakan bahwa kurang lebih sudah berjalan 5 bulan klien menderita penyakit Hipertensi dan sering mengeluhkan kepala pusing saat melakukan aktivitas di rumah, selain hipertensi beliau juga menderita kadar gula darah yang tinggi. Klien sering periksa ke puskesmas Mojopanggung atau posling di daerah lingkungan Mojoroto, obat yang diberikan selalu rutin beliau konsumsi setiap hari. Pada saat pengkajian TD: 180/100 mmHg N: 96x/ menit RR : 22x/ menit S : 36,5°C.

Hal ini juga sesuai dengan tanda dan gejala menurut Kemenkes RI (2020), tidak semua penderita hipertensi memiliki gejala secara tampak, mayoritas dari penderitanya mengetahui menderita hipertensi setelah melakukan pemeriksaan pada fasilitas kesehatan. Tetapi pada beberapa penderita memiliki gejala seperti sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, rasa sesak di dada dan mudah lelah. Dengan bertambahnya usia maka tekanan darah juga akan meningkat dimana dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Hal ini telah jelas bahwa usia merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut, sejalan dengan bertambahnya usia hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah. Tekanan darah sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-70 tahun, kemudian berkurang secara perlahan bahkan menurun drastis (Trianto, 2021).

Pada pengkajian yang dilakukan pada klien pertama Ny.H mengatakan bahwa beliau selain rutin meminum obat yang diberikan puskesmas beliau juga mengonsumsi herbal yang terbuat dari daun-daunan yang menurut pengetahuannya dapat membantu menurunkan tekanan darah, Ny H juga membatasi penggunaan garam yang berlebih pada masakannya. Ny H ini juga rutin minum obat penurun tekanan darah 2x dalam sehari. Sedangkan Ny A mengatakan bahwa beliau masih sering suka makan makanan asin dan daging-dagingan. Pada klien kedua juga rutin meminum obat penurun tekanan darah, diminum setiap satu kali sehari. Obat yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah yang diberikan yaitu amlodipine besilate. Kedua klien ini juga mengatakan bahwa tidak memiliki riwayat keturunan hipertensi dari keluarga, hal ini sesuai dengan teori penyebab hipertensi yang dijelaskan oleh Nuraini (2020) yang mengatakan bahwa seseorang mempunyai beberapa faktor risiko hipertensi yaitu keturunan atau genetik, usia, obesitas, konsumsi garam berlebihan, stress, kurang aktivitas fisik dan olahraga. Pada kedua klien ini memiliki kesamaan antara teori yang ada dan fakta yang dialami klien. Pada kedua klien ini menjelaskan bahwa tidak ada riwayat dari keluarga yang menderita penyakit hipertensi, padahal menurut teori (Ardiansyah, 2022), hipertensi dapat terjadi karena faktor keturunan genetik. Tetapi pada kedua klien ini mengalami beberapa faktor penyebab hipertensi, pada klien 1 Ny. H beliau mengatakan bahwa memiliki penyakit hipertensi walaupun klien 1 sudah mematuhi diet pada seseorang yang menderita hipertensi. Sedangkan pada klien 2 Ny.A beliau juga memiliki penyakit hipertensi dan suka makan makanan yang asin, tidak mematuhi diet yang seharusnya dilakukan pasien hipertensi. Dari kedua pernyataan tersebut juga dapat menjadi penyebab tekanan darah kedua klien ini meningkat. Pola makan yang terlalu banyak mengonsumsi garam atau terlalu sedikit mengonsumsi makanan yang mengandung kalium dapat mengakibatkan tingginya natrium dalam darah sehingga dapat meningkatkan tekanan dalam pembuluh darah (Nuraini, 2020).

### **Hasil Diagnosis**

Diagnosa yang diperoleh dari klien 1 dan 2 sama yaitu resiko perfusi sereberal tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi dengan gejala yang diperlihatkan yaitu tekanan darah yang tinggi, mengeluh pusing dan terasa berat pada bagian belakang kepala.

### **Hasil Intervensi**

Rencana intervensi yang dilakukan pada klien 1 dan klien 2 yaitu : 1) Identifikasi penyebab peningkatan TIK, 2) Monitor tanda / gejala peningkatan TIK, 3) Minimalakan stimulus dengan menyediakan lingkungan yang tenang, 4) Berikan posisi semi fowler, 5) memberikan teknik relaksaaasi benson. Intervensi yang didapatkan oleh klien 1 dan 2 dari puskesmas Mojopangung yaitu obat obat an hipertensi yaitu amlodiphine besilate yang dikonsumsi 2 kali dalam sehari. Pada klien 1 dan klien 2 diberikan terapi nonfarmakologi yaitu dengan terapi relaksasi benson yang diberikan selama 10 menit dosis pemberiannya yaitu 2x dalam sehari. Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress, dengan tubuh yang rileks dan nyaman dapat membantu mengurangi ketegangan pada pembuluh darah yang juga bisa membantu menurunkan tekanan darah, sehingga membuat peredaran oksigen dalam darah menjadi lancar dan menurunkan resiko perfusi sereberal tidak efektif (Febriyanti, Yusri dan Fridalni, 2021).

### **Hasil Implementasi**

Pelaksanaan tindakan keperawatan pada klien 1 dan klien 2 hampir sepenuhnya sudah dilakukan sesuai dengan rencana keperawatan yang telah dibuat yaitu dengan melakukan identifikasi penyebab kenaikan tekanan darah, memonitor tanda dan gejala peningkatan tekanan intrakranial yaitu meningkatnya tekanan darah dan pusing yang terjadi pada pasien, melakukan pengukuran tekanan darah pada pasien dan melakukan praktek mandiri penerapan terapi yang bisa dilakukan oleh klien ketika merasakan gejala munculnya penyakit hipertensi maka bisa diberikan Terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah dengan waktu 10 menit dilakukan ketika waktu luang. Serta menjelaskan kepada keluarga akibat jika tidak mengkontrol garam dalam makannanya. Jadi tindakan keperawatan yang telah diberikan pada klien 1 dan klien 2 tidak terdapat kesenjangan antara fakta dilapangan dengan teori yang ada. Berdasarkan hal ini peneliti juga tidak menemukan perbedaan antara klien 1 dan klien 2 dalam masa perawatan. Pada klien 1 dan klien 2 sama yaitu 2 hari sudah menunjukkan penurunan yang sangat signifikan dengan nilai yang normal.

### **Hasil Evaluasi**

Dari hasil evaluasi atau catatan perkembangan masalah yang dialami klien 1 dan klien 2 teratasi dengan baik. Hasil evaluasi pada klien 1 yaitu resiko perfusi sereberal tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi, teratasi pada hari ke-2 dengan adanya penurunan tekanan darah menjadi TD 120/60 mmHg setelah menerapkan terapi relaksasi benson secara mandiri serta upaya klien yang selama ini mengontrol gaya hidupnya dan juga rutin mengonsumsi obat yang diberikan oleh puskesmas. Hasil dari evaluasi pada klien 2 yaitu resiko perfusi sereberal tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi, teratasi pada hari ke-2 dengan adanya penurunan tekanan darah menjadi TD 130/80 mmHg setelah pemberian teknik terapi relaksasi benson. Teratasi pada hari ke-2 setelah pemberian penyuluhan cara diit rendah garam serta menerapkan terapi relaksasi benson secara mandiri ketika nilai tekanan darah diatas nilai normal yang ditandai dengan kepala pusing. Jadi hasil evaluasi pada klien 1 dan klien 2 tidak mengalami kesenjangan dan waktu perawatan yang tidak sama antara klien 1 dan klien 2 namun intervensi yang diberikan sangat efektif untuk diterapkan bagi perkembangan diagnosa klien masing-masing yaitu sekitar 2 hari untuk klien 1 dan klien 2.

## SIMPULAN

1. Berdasarkan jenis kelamin, klien 1 dan 2 sama-sama berjenis kelamin perempuan yang mengalami resiko perfusi sereberal tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi dengan gejala yang diperlihatkan yaitu tekanan darah yang tinggi, mengeluh pusing dan terasa berat pada bagian belakang kepala
2. Setelah dilakukan pengkajian dan analisa data muncul masalah keperawatan pada klien 1 dan 2 sama yaitu resiko perfusi sereberal tidak efektif
3. Pelaksanaan tindakan yang dilakukan yaitu pemberian relaksasi benson selama 3 hari berturut- turut yang dilakukan selama 2 kali dengan waktu 10 menit
4. Hasil evaluasi yang dilakukan selama 3 hari pada klien 1 Mengalami Penurunan tensi dari 150/90 mmhg menjadi 120/70 mmhg dan hasil evaluasi yang dilakukan selama 3 hari pada klien 2 mengalami penurunan tensi dari 180/100 mmhg menjadi 130/80 mmhg

## DAFTAR PUSTAKA

- AFIDAH, I.N. (2019) "Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Di Uptd Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda," Jurusan Teknik Kimia USU, 3(1), hal. 18-23.
- Amaliyyah, R. (2021) Program Diii Keperawatan Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia Sidoarjo 2021, Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia Sidoarjo. Anggraini, F. (2021) "Bengkulu Program Studi Diii Keperawatan Tahun 2021 Bengkulu Program Studi Diii Keperawatan." Ardiansyah (2022) "dukungan keluarga pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah," Jurnal Kesehatan, 6(6), hal. 9-33.
- Ardiyarningsih, N.K.D. (2019) "Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Abiansemal III Kabupaten Badung," Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, hal. 6-23. Tersedia pada: [repository.poltekkesdenpasar.ac.id](http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id)
- Buana, T., Chloranyta, S. dan Dewi, R. (2021) "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi," Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI), 2(1), hal. 36-41. Tersedia pada: <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi (2022) "profil kesehatan kabupaten Banyuwangi tahun 2021," Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951-952., hal. 2013-2015. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2023) "profil kesehatan provinsi jawa timur tahun 2022," [www.dinkes.jatimprov.go.id](http://www.dinkes.jatimprov.go.id), hal. 282.
- Febriyanti, F., Yusri, V. dan Fridalni, N. (2021) "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi," Menara Ilmu, 15(1), hal. 51-57. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>.
- Hidayah, N. (2019) "Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda." Indonesia, M.K.R. (2021) "Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa," hal. 1-85. MANALU, T.E.J.B. (2020) Literatur Riview: Tingkat Kognitif Lansia Tentang Demensia Tahun 2020.
- Maulana, N. (2022) "Pencegahan dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia," Jurnal Peduli Masyarakat, 4(1), hal. 163-168.
- Nuraini (2020) "faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia," hal. 8-36.
- PPNI, T.P.S.D. (2018) "Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia(SDKI)," Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia [Preprint].
- Pratiwi, D.F. et al. (2022) "Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Pegagan Terhadap Resiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif Pada Hipertensi," Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA) e-ISSN: 2963-9042, hal. 1-7. Tersedia pada: <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>.

- Sari, L.M. dan Ardila, N. (2020) "Pengaruh Teknik Kombinasi Hidroterapi Rendam Hangat Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Maek Kecamatan Bukik Barisan," hal. 90–95.
- Sari, N.P. (2020) Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit, *Journal of Chemical Information and Modeling*. Tersedia pada: [http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI Novia Puspita Sari.pdf](http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI%20Novia%20Puspita%20Sari.pdf).
- SARI, N.P. dan SARI, M. (2022) "Pengaruh Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Terhadap Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di Rshd Kota Bengkulu," *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2), hal. 31–39. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37676/jnph.v10i2.3125>.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W. dan Novita Angriani L.Toruan, E. (2019) "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *Jurnal Endurance*, 4(3), hal. 641. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471>.
- Sita, D.N. (2020) "Universitas muhammadiyah semarang," Daya Hambat Ekstrak Kulit Buah Manggis (*Garcinia Mangostana Linn*) Terhadap Pertumbuhan *Candida albicans*, 013006, hal. 12–34.
- Trianto (2021) "asuhan keperawatan klien hipertensi di puskesmas bojonggede," hal. 1–23.
- Wartonah, W. et al. (2022) "Relaksasi 'Benson' Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi," *Jkep*, 7(2), hal. 234–242. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>.
- WULANDARI, A. (2020) "Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Konstipasi Melalui Massase Abdomen, Posisi Defekasi, Dan Pemberian Cairan." Tersedia pada: [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2017-2/20434729-PR-Andini Wulandari.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2017-2/20434729-PR-Andini%20Wulandari.pdf).
- Sari, S.A. dan Ludiana (2023) "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hiertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022," *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), hal. 163–171.
- Yulendasari, R. dan Djamaludin, D. (2021) "Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi," *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), hal. 187–196. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>.