

Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RSUD Dr. R. Goenteng Taroenadibrata Purbalingga

Aliya Permala Putri^{1*}, Murniati², Tri Sumarni³

¹⁻³Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

*Korespondensi penulis: aliyapermalaputri@gmail.com¹

Abstract. Hypertension is a global health issue with a high prevalence, requiring comprehensive management to prevent complications. Effective nursing interventions are essential in managing this condition, and the Benson relaxation technique has been identified as one of the non-pharmacological approaches to lower blood pressure. This case study aims to describe nursing care for decreased cardiac output in Mrs. M, a patient with hypertension, with a focus on the Benson relaxation technique as an intervention to reduce blood pressure. The research method used is a descriptive case study with a nursing care approach applied to a single patient diagnosed with hypertension. The selected patient is an individual over 18 years of age, diagnosed with stage I to stage II hypertension, has good cognitive abilities to understand instructions, and possesses physical conditions that allow active participation. Nursing care was provided over a period of three days, with the primary intervention being the Benson relaxation technique. Observational results showed a significant decrease in blood pressure: on the first day, the patient's blood pressure was 173/102 mmHg, which decreased to 130/90 mmHg by the third day. The average reduction in blood pressure over the three days was 12 mmHg in systolic and 5.3 mmHg in diastolic pressure. Based on these findings, it can be concluded that the Benson relaxation technique can be implemented as an independent nursing intervention to help reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Benson Relaxation Technique; Blood Pressure; Blood pressure Reduction; Hypertension; Nursing care

Abstrak. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi tinggi, memerlukan penanganan komprehensif untuk mencegah komplikasi. Intervensi keperawatan yang efektif diperlukan untuk mengelola kondisi ini, teknik relaksasi benson telah diidentifikasi sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam upaya menurunkan tekanan darah. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan penurunan curah jantung pada Ny.M dengan hipertensi, dengan fokus intervensi teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada satu pasien yang didiagnosis hipertensi. Pasien yang dipilih adalah individu berusia lebih dari 18 tahun, didiagnosis hipertensi derajat I hingga II, memiliki kemampuan kognitif yang baik untuk memahami instruksi, serta kondisi fisik yang memungkinkan partisipasi aktif. Penerapan asuhan keperawatan dilakukan selama tiga hari dengan intervensi utama berupa teknik relaksasi benson. Hasil observasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada hari pertama tekanan darah pasien adalah 173/102 mmHg dan pada hari ketiga menurun menjadi 130/90 mmHg. Rata-rata penurunan tekanan darah selama tiga hari pengukuran adalah 12 mmHg pada sistole dan 5,3 mmHg pada diastole. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan mandiri yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan; Hipertensi; Penurunan Tekanan Darah; Tekanan Darah; Teknik Relaksasi Benson

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah meningkat diatas normal. Tekanan darah seseorang normalnya setara atau kurang dari 120/80 mmHg, jika seseorang memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg maka disebut menderita hipertensi (Ekasari et al., 2021). Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” atau “pembunuh diam-diam” karena biasanya tidak menunjukkan gejala yang jelas pada penderitanya. Banyaknya penderita tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi hingga akhirnya muncul penyakit penyulit atau komplikasi serius (Pratiwi et al., 2021). Tingginya insiden hipertensi dapat berdampak pada

meningkatnya angka kematian di dunia karena komplikasi dari hipertensi cukup banyak. Apabila tidak ditanggulangi maka dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan arteri sampai organ yang mendapat suplai darah dari arteri tersebut. Komplikasi hipertensi dapat menyebabkan terjadinya gagal jantung dan penyakit jantung koroner, dan menimbulkan risiko stroke. Selain itu, peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan terjadinya kerusakan ginjal dan retinopati, serta dapat menimbulkan kebutaan (Yulendasari & Djamaludin, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2019 mencapai 1,13 miliar jiwa, mengalami peningkatan pada tahun 2023 menjadi 1,28 miliar jiwa (WHO, 2019, 2023). Hipertensi merupakan penyebab kematian global nomor satu, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Data ini menunjukkan betapa pentingnya kesadaran dan pengelolaan hipertensi untuk mencegah komplikasi serius dan kematian (Kemenkes, 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi tahun 2013 sebanyak 25,8%, menunjukkan peningkatan pada tahun 2023 yang sebesar 30,8% (Kemenkes, 2013, 2023). Lebih lanjut, Provinsi Jawa Tengah mencatat jumlah penderita hipertensi sebanyak 8.494.296 jiwa atau sebesar 29,3% pada tahun 2022. Meningkat pada tahun 2023 menjadi 8.554.672 jiwa atau sebesar 38,2% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2022, 2023).

Kejadian hipertensi di Kabupaten Purbalingga terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2021, jumlah penderita hipertensi sebanyak 14.035 kasus atau 1,39% , meningkat menjadi 92.887 atau 9,04% kasus pada tahun 2023 (Dinas Kesehatan Purbalingga, 2021, 2024). Berdasarkan hasil pra survei yang dilakukan penulis pada 21 November 2024 di RSUD Dr. R Goenteng Taroenadibrata Purbalingga menunjukan peningkatan jumlah pasien hipertensi. Pada tahun 2022 terdapat 3.206 kasus, meningkat menjadi 3.887 kasus pada tahun 2024.

2. KAJIAN TEORITIS

Etiologi hipertensi menurut (Aditya, 2023), disebabkan oleh berbagai faktor yang saling memengaruhi, yang dapat dikategorikan menjadi faktor yang tidak dapat dikontrol dan faktor yang dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol meliputi genetik, usia, dan jenis kelamin. Sementara itu, faktor yang dapat dikontrol berkaitan erat dengan gaya hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, tingkat stres yang tinggi, kebiasaan merokok, kurangnya istirahat yang cukup, dan kegemukan.

Penanganan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan penggunaan obat-obatan untuk mengontrol tekanan darah, dan terdapat salah satu terapi non farmakologi upaya menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi benson. Konsep dasar teknik relaksasi pada hakikatnya adalah suatu bentuk relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan tonus otot sehingga memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan (Rachmawati et al., 2022). Penerapan teknik relaksasi benson merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Sutrisno & Nursalam, 2022). Teknik relaksasi benson merupakan salah satu terapi relaksasi sederhana yang dapat menurunkan tekanan darah serta mudah dalam pelaksanaannya, sehingga pasien dan keluarga mampu menerapkan secara mandiri (Tiffanidhani & Mulyaningsih, 2024).

Pada saat keadaan relaksasi menyebabkan penurunan rangsangan emosional dan penurunan rangsangan pada area pengatur fungsi kardiovaskular seperti hipotalamus posterior yang akan menurunkan tekanan darah, sedangkan rangsangan pada area preoptik menimbulkan efek penurunan arteri dan frekuensi denyut jantung yang dijalarkan melalui pusat kardiovaskular dari medulla. Relaksasi benson memberikan respon melawan masa *discharge* atau pelepasan impuls secara masal pada respon stres dari sistem saraf simpatis. Sistem saraf simpatis berperan dalam meningkatkan denyut jantung, sedangkan pada saat relaksasi yang bekerja yaitu sistem saraf parasimpatis. Dengan demikian, relaksasi dapat menekan rasa stres, tegang dan cemas dengan cara saling berbalasan sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan (Wartanah et al., 2022).

Untuk memastikan efektivitas teknik relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah, dapat dilakukan di tempat yang tenang selama 10-20 menit secara rutin. Pemantauan tekanan darah sebelum dan sesudah sesi sangat penting untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Selain itu, kepatuhan terhadap frekuensi dan durasi yang ditetapkan berpengaruh untuk mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian, frekuensi yang tepat dalam penerapan teknik relaksasi benson berkontribusi besar terhadap efektivitasnya dalam menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi benson merupakan penanganan yang tidak menimbulkan efek samping untuk meminimalisir penggunaan obat-obatan yang bersifat kimiawi (Sari et al., 2022).

Hal ini relevan berdasarkan penelitian sebelumnya oleh (Tiffanidhani & Mulyaningsih, 2024) teknik relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi derajat

II dengan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan yaitu 170/100 mmHg dan sesudah penerapan menjadi 140/90 mmHg, tekanan darah menunjukkan perubahan setelah dilakukan relaksasi benson selama 5 hari penerapan frekuensi 1 kali dalam sehari.

Selanjutnya penelitian oleh (Buana et al., 2021) teknik relaksasi benson berpengaruh pada tekanan darah. Hasil menunjukkan penurunan 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 mmHg. Penerapan tersebut dilakukan selama tiga hari dengan frekuensi 1 kali dalam sehari.

3. METODE PENELITIAN

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus tentang asuhan keperawatan pada pasien hipertensi di RSUD Dr. R. Goenteng Taroenadibrata Purbalingga dengan penerapan teknik relaksasi Benson selama 3 hari (1 kali pertemuan setiap hari). Subjek adalah 1 pasien dewasa dengan diagnosa medis hipertensi sesuai kriteria inklusi (usia >18 tahun, hipertensi derajat I–II derajat I yaitu tekanan darah sistolik 140–159 mmHg dan diastolik 90–99 mmHg, sedangkan derajat II sistolik 160–179 mmHg dan diastolik 100–109 mmHg, memiliki kemampuan kognitif dan kondisi fisik yang baik, serta bersedia memberikan persetujuan tertulis). Kriteria eksklusi (hipertensi krisis >180/120 mmHg, gangguan pernapasan, post operasi dada/abdomen, atau tidak bersedia ikut serta). Fokus studi kasus ini adalah mengetahui penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan relaksasi Benson di ruang Lavender. Data diperoleh melalui anamnesis, pemeriksaan fisik, dan observasi yang dicatat dalam catatan lapangan, ditranskrip secara terstruktur, serta disajikan dalam bentuk tabel, bagan, dan narasi. Studi ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan nomor B.LPPM-UHB/360/04/2025.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut pada tanggal 15–17 Juli 2025 di ruang rawat inap Lavender RSUD Dr. R. Goenteng Taroenadibrata Purbalingga. Responden adalah klien yang menderita hipertensi dan bersedia menjadi responden selama 3 hari dengan penerapan teknik relaksasi benson satu kali dalam sehari. Sedangkan untuk mengukur tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* dan lembar observasi yang dilakukan sebelum dan sesudah relaksasi.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Identitas Klien	Klien
Nama	Ny.M
Umur	55 thn
Jenis kelamin	Perempuan
Suku/ bangsa	Jawa/ Indonesia
Agama	Islam
Pekerjaan	Ibu rumah tangga
Pendidikan	SD
Alamat	Bungkanel, 01/02, Karanganyar, Purbalingga
Tanggal pengkajian	17 Juni 2025
Diagnosa medis	Hipertensi

Dari tabel diatas didapatkan karakteristik responden yaitu Ny.M berusia 55 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Klien mengatakan masuk rumah sakit dengan diagnosa medis hipertensi. Pada saat pengkajian ditemukan TD 173/102 mmHg, Nadi 138 x/menit, RR 24x/menit. Klien mengatakan menderita hipertensi sejak tahun 2020 atau 5 tahun yang lalu namun tidak terkontrol. Pasien mengatakan stres dengan tekanan darahnya yang naik turun. Keluarga pasien mengatakan pasien memiliki pola hidup yang tidak sehat, masih suka mengonsumsi makanan asin.

Hasil dari adanya hubungan usia dengan hipertensi sama halnya dengan penelitian (Yunus et al., 2021) menunjukkan bahwa pada pasien tahun 2020 yang menjadi responden sebagian besar adalah pasien dengan usia 51-60. Hasil penelitian dapat dimungkinkan karena memang pada usia tersebut memang tubuh sudah mengalami penurunan fungsi organ-organ tubuh akibat proses penuaan, sistem imun sebagai pelindung tubuh pun tidak bekerja sekuat ketika masih muda sehingga menjadi alasan mengapa orang yang masuk usia lanjut) rentan terserang berbagai penyakit, dan berkunjung ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas untuk memeriksakan penyakitnya.

Peningkatan tekanan darah terkait dengan proses penuaan kemungkinan besar terkait dengan perubahan arteri. Penuaan menyebabkan penyempitan lumen pembuluh darah dan pengerasan dinding pembuluh darah melalui proses yang dikenal sebagai aterosklerosis. Aterosklerosis menyebabkan perubahan struktural termasuk peningkatan kalsifikasi vaskuler yang menyebabkan gelombang tekanan yang sebelumnya direfleksikan selama propagasi gelombang tekanan darah. Gelombang tekanan datang kembali dari akar aorta selama sistol dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah sistolik. Tekanan darah diastolik cenderung meningkat hingga usia sekitar 50 tahun dan peningkatan ini disebabkan oleh peningkatan

resistensi arteriol. Kekakuan arteri besar yang terjadi berkontribusi pada tekanan nadi yang lebih luas termasuk penurunan tekanan darah diastolik (Yunus et al., 2021).

Selanjutnya hubungan jenis kelamin dengan hipertensi menurut (Falah, 2019) ini menunjukkan bahwa partisipan yang berjenis kelamin perempuan memiliki peluang sebanyak 2,7 kali untuk terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan partisipan yang berjenis kelamin laki-laki. Wanita yang mengalami menopause merupakan salah satu faktor penyebab angka kejadian hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan akan mengalami peningkatan risiko hipertensi setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang telah mengalami menopause memiliki kadar estrogen yang rendah. Sedangkan estrogen ini berfungsi meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah. Pada wanita menopause, kadar estrogen yang menurun juga akan diikuti dengan penurunan kadar HDL jika tidak diikuti dengan gaya hidup yang baik juga.

Berdasarkan penelitian (Aditya, 2023) terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Gaya hidup yang dimaksud meliputi obesitas, merokok, aktivitas fisik dan pola makan. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko terjadi hipertensi. Hal tersebut terkait dengan tingginya kadar lemak dan kolesterol dalam darah pada orang obesitas, yaitu biasanya kadar LDL (*Low Density Lioprotein*) lebih tinggi kadar HDL (*High Density Lipoprotein*). Merokok adalah peluang untuk terjadinya penyakit hipertensi semakin tinggi. Hal ini dikarenakan asap rokok mengandung karbonmonoksida dan nikotin serta berbagai bahan toksik lainnya. Zat yang terdapat dalam rokok dapat merusak lapisan dinding arteri berupa plak, hal ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri yang dapat meningkatkan tekanan darah sehingga terjadi hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi hipertensi, karena kegiatan fisik dapat mengendalikan tekanan darah tinggi dan membuat jantung lebih kuat. Jantung mampu memompa lebih banyak darah dengan lebih sedikit usaha, semakin ringan kerja jantung untuk memompa darah, semakin sedikit tekanan terhadap pembuluh darah. Pola makan seperti diet sehat dengan gizi yang seimbang dan mengurangi asupan garam sangat penting dilakukan dalam usaha mengontrol tekanan darah karena terlalu banyak mengonsumsi garam dalam makanan sehari-hari dapat meningkatkan tekanan darah.

Hasil pemeriksaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik Relaksasi Benson

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah.

Hari ke	Sebelum	Sesudah	Interpretasi
1	173/102 mmHg	160/96 mmHg	Menurun
2	158/95 mmHg	145/92 mmHg	Menurun
3	140/97 mmHg	130/90 mmHg	Menurun
Rata-rata penurunan systole	12 mmHg		
Rata-rata penurunan diastole	5,3 mmHg		

Dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang cukup signifikan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson selama tiga hari. Rata-rata penurunan tekanan darah tercatat sebesar 12 mmHg pada tekanan sistolik dan 5,3 mmHg pada tekanan diastolik. Relaksasi benson dilakukan pada pagi hari di jam yang sama selama 20 menit dikarenakan pada pagi hari tubuh dan pikiran dalam kondisi yang segar dan lingkungan lebih tenang, serta dilakukan satu kali sehari dengan disesuaikan kondisi pasien untuk menghindari kelelahan. Pelaksanaannya diberikan jarak dua jam sebelum pemberian obat dengan tujuan mengevaluasi efek relaksasi benson secara terpisah dari pemberian obat.

Pada hari pertama, pasien berada pada kategori hipertensi derajat II, 173/102 mmHg dan berhasil turun menjadi 160/96 mmHg. Meskipun masih dalam derajat yang sama, penurunan ini signifikan, yaitu sistolik sebesar 13 mmHg dan diastolik 6 mmHg.

Pada hari kedua, tekanan darah pasien yang masih termasuk hipertensi derajat II, 158/95 mmHg. Menurun menjadi derajat I 145/92 mmHg, menunjukkan keberhasilan intervensi dalam menurunkan hipertensi. Penurunan ini didorong oleh penurunan sistolik sebesar 13 mmHg dan diastolik 3 mmHg.

Selanjutnya pada hari ketiga, tekanan darah pasien yang berada di hipertensi derajat I 140/97 mmHg berhasil turun menjadi 130/90 mmHg. Meskipun tekanan diastolik masih tergolong hipertensi derajat I, tekanan sistolik 130 mmHg sudah mendekati batas normal. Secara keseluruhan, intervensi ini dapat menurunkan tekanan sistolik rata-rata 12 mmHg dan diastolik 5,3 mmHg.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan teknik relaksasi Benson pada Ny. M dengan hipertensi di Ruang Lavender RSUD dr. R. Goenteng Taroenadibrata Purbalingga terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Selama tiga hari intervensi, tekanan darah pasien menunjukkan penurunan yang konsisten, dari 173/102 mmHg pada hari pertama menjadi 130/90 mmHg pada hari ketiga, dengan rata-rata penurunan 12 mmHg pada sistolik dan 3,7 mmHg pada diastolik. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri yang bermanfaat dalam membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- Aditya, D. P. (2023). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 17–32. <https://doi.org/10.37887/jgki.v4i1.43098>
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 36–41. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634>
- Dinas Kesehatan Purbalingga. (2021). *Jumlah Penderita Hipertensi Tahun 2021*. Satu Data Purbalingga.
- Dinas Kesehatan Purbalingga. (2024). *Jumlah Penderita Hipertensi : Tahun 2018-2023*. Satu Data Purbalingga. <https://data.purbalinggakab.go.id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-kabupaten-purbalingga-tahun-2018-2023>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.
- Falah, M. (2019). Association of gender and hypertension prevalence on community in Tamansari Village Tasikmalaya City. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 85–94.
- Kemenkes. (2013). *Hipertensi di Indonesia Berdasarkan Rikesdas 2013*. P2PTM Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2023). *Hasil Utama SKI 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kemenkes. (2024). *Bahaya Hipertensi : Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>

- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97.
<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Profil Kesehatan Jawa Tengah. (2022). *Buku Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2022*.
- Profil Kesehatan Jawa Tengah. (2023). *Buku Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/1Profil_Kesehatan_2023/mobile/index.html
- Rachmawati, A. S., Brahmantia, B., & Zakiah, E. S. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan: Literature Review. *Journal Of Nursing Practice and Science*, 1(1), 59–72.
<https://journal.umtas.ac.id/index.php/ipns>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Sutrisno, S., & Nursalam. (2022). The Effect of Benson and Autogenic Relaxation Therapy on Sleep Quality, Blood Pressure and Anxiety of Hypertension Patients. *Journal Of Nursing Practice*, 6(2), 214–220. <https://doi.org/10.30994/jnp.v6i2.379>
- Tiffanidhani, H., & Mulyaningsih. (2024). Penerapan teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dipertensi di Kota Surakarta. *Universitas Aisyiyah Surakarta*.
- Wartonah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jkep*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- WHO. (2019). *World Hypertension Day 2019*. World Health Organization.
- WHO. (2023). *Hipertensi*. World Health Organization. https://www-who-int.translate.google/news-room/factsheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. 15(2), 187–196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>

Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193>