



PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBAN SARI

Tessa Septya, Yoza Misra Fatmi

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Riau



*Corresponding author

Tessa Septya

Email : tessaseptya@gmail.com

HP: +62 897-2151-521

Kata Kunci:

Hipertensi;
Tekanan Darah;
Terapi Relaksasi Benson'

Keywords:

Hypertension;
Blood Pressure;
Benson Relaxation Therapy;

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi yang mana tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg, berdasarkan dua atau lebih pengukuran yang dilakukan dalam kondisi cukup istirahat atau tenang. Terapi relaksasi benson adalah salah satu terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan : mendeskripsikan perubahan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi di wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari. Metode : deskriptif studi kasus dengan 2 subjek dengan kriteria usia 20 – 40 tahun dengan TD 140 – 159 mmHg / 90 – 99 mmHg. Pelaksanaan terapi relaksasi benson ini dilakukan selama 3 hari masing – masing subjek pada 23 – 28 Maret 2025. Hasil : Hasil akhir setelah penerapan terapi relaksasi benson didapatkan subjek 1 mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 145/90 mmHg menjadi 125/80 mmHg pada hari ke-3, subjek 2 mengalami penurunan tekanan darah pada hari pertama yaitu 150/100 mmhg menjadi 125/85 mmHg pada hari ke-3. Kesimpulan : Setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada kedua subjek terjadi penurunan tekanan darah. Saran : Diharapkan terapi relaksasi benson dapat terus dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which systolic blood pressure reaches or exceeds 140 mmHg and diastolic blood pressure reaches or exceeds 90 mmHg, based on two or more measurements taken under conditions of adequate rest or calm. Benson relaxation therapy is one of the nonpharmacological therapies to reduce blood pressure in hypertensive patients. Objective: to describe



changes in blood pressure of hypertensive patients before and after the application of relaxation therapy in the Umban Sari Health Center Work area. Method: descriptive case study with 2 subjects with age criteria 20 - 40 years with BP 140 - 159 mmHg / 90 - 99 mmHg. The implementation of benson relaxation therapy was carried out for 3 days each subject on March 23-28, 2025. Results: The final results after the application of benson relaxation therapy obtained subject 1 experienced a decrease in blood pressure on the first day, namely 145/90 mmHg to 125/80 mmHg on day 3, subject 2 experienced a decrease in blood pressure on the first day, namely 150/100 mmHg to 125/85 mmHg on day 3. Conclusion: After benson relaxation therapy on both subjects there was a decrease in blood pressure. Suggestion: It is hoped that benson relaxation therapy can continue to be carried out independently to reduce blood pressure in people with hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi yang mana tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg, berdasarkan dua atau lebih pengukuran yang dilakukan dalam kondisi cukup istirahat atau tenang (Yulendasari & Djamarudin, 2021). Hipertensi adalah penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan kerusakan ginjal. Kondisi ini juga sering disebut sebagai "silent killer" karena banyak penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya (Buana et al., n.d.).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang paling umum terjadi di berbagai wilayah di seluruh dunia. Diperkirakan sekitar 31,1% populasi orang dewasa di dunia terkena hipertensi (Suliyatni et al., n.d.). Dibandingkan dengan tingkat prevalensi global dari tahun 2000 hingga 2010 yaitu 25,9%, hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan prevalensi sebesar 5,1% (Siswanto et al., 2020). World Health Organization atau yang biasa disebut WHO mengatakan bahwa pada tahun 2023 memperkirakan 1.280.004.444 orang dewasa berusia 30-79 tahun akan menderita hipertensi, dengan mayoritas (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat pesat, dan diperkirakan sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia atau sekitar 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi pada tahun 2025 (Arisandi & Hartiti, 2022). Sekitar 8 juta orang meninggal setiap tahunnya karena hipertensi dan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Menurut hasil terkini dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, jumlah penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas yang mengalami hipertensi tercatat sebesar 30,8%. (Kemenkes RI, 2018).

Profil Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2022) menjelaskan prevalensi hipertensi di provinsi Riau tahun 2021-2022 mencapai 23-32,5%. Jumlah penderita hipertensi di kota Pekanbaru mencapai 47.312 jiwa pada tahun 2024. Berdasarkan data Dinas

Kesehatan Kota pekanbaru (2024) terdapat tiga Puskesmas yang memiliki jumlah prevalensi hipertensi tertinggi yaitu Puskesmas Simpang Tiga 9.939 jiwa, Puskesmas Umban Sari 3.596 dan Puskesmas Tenayan Raya 3.398 jiwa.

Berdasarkan data Puskesmas Umban Sari prevalensi hipertensi pada bulan Desember tahun 2024 terdapat 95 jiwa, pada bulan Januari 2025 mengalami peningkatan yaitu 99 jiwa dan pada bulan Februari 68 jiwa. Hasil wawancara peneliti kepada salah satu petugas Puskesmas Umban Sari bahwa pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari mayoritas lebih memilih obat herbal dibandingkan dengan mengonsumsi obat dari Puskesmas sehingga hal tersebut membuat pasien hipertensi tidak teratur meminum obat anti hipertensi.

Hipertensi dapat ditangani dengan dua cara, yaitu penanganan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu contoh penanganan nonfarmakologis yang efektif adalah menerapkan gaya hidup sehat yang mencakup pengelolaan stres dan kecemasan. Teknik relaksasi benson adalah salah satu intervensi keperawatan untuk mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, dan relaksasi otot (Saputra *et al.*, 2022)

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu penanganan non farmakologis yang dilakukan dengan cara menggabungkan teknik relaksasi dengan keyakinan agama atau filosofis oleh seseorang menggunakan ungkapan yang diulang-ulang dengan ritme yang teratur disertasi sikap yang pasrah untuk mencapai keadaan relaksasi yang lebih dalam dan damai. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama – nama Tuhan seperti ungkapan dzikir dan doa (Yulendasari & Djamarudin, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yuniar *et al.*, 2023) bahwa terapi relaksasi benson yang dilakukan secara teratur akan membantu menurunkan tekanan darah dan memberikan relaksasi pada otot, sehingga dapat mengurangi ketegangan otot, mengurangi stres, dan menenangkan pikiran. Berdasarkan penelitian yang juga dilakukan oleh (Yuniar *et al.*, 2023) Terapi relaksasi Benson yang dilakukan secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah, melemaskan otot, mengurangi ketegangan, menurunkan tingkat stres, serta menimbulkan ketenangan pikiran.

Terapi relaksasi benson bekerja dengan berfokus pada pengulangan kata atau frasa tertentu secara berirama, disertai dengan napas dalam dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Saat melakukan napas dalam, tubuh dapat memperoleh energi yang cukup, menghembuskan karbondioksida, dan menghirup oksigen yang diperlukan agar darah dapat mengangkut oksigen keseluruhan tubuh dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi (Pratiwi *et al.*, 2021)

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Mulyani *et al.*, 2024) terapi relaksasi benson yang dilakukan sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari yang setiap latihan dilakukan selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Mulyani *et al.*, 2024). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami *et al.* (2024) setelah dilakukan intervensi pada 129 orang yang mana rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian relaksasi benson tercatat 160 mmHg. Rata – rata tekanan darah sistolik setelah penerapan Relaksasi Benson tercatat 150 mmHg. Rata

– rata tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi benson tercatat 90 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah terapi relaksasi benson tercatat 80 mmHg (Gani Utami *et al.*, n.d.).

Hipertensi dapat diatasi melalui berbagai metode nonfarmakologi, termasuk teknik relaksasi benson yang mana teknik ini mudah dan tidak memerlukan biaya tetapi masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan konsistensi dan efektivitasnya. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari.

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini yaitu studi kasus. Studi kasus merupakan metode penelitian empiris yang meneliti suatu fenomena atau kasus kontemporer secara mendalam dalam konteks dunia nyata, terutama ketika batas antara fenomena dan lingkungannya tidak jelas (Nurahma, 2021). Studi kasus dapat diterapkan dalam penelitian dengan jumlah sumber data yang sangat terbatas, seperti individu, keluarga, atau kelompok tertentu. Selain itu, metode ini dapat disesuaikan dengan teknik analisis domain untuk mendukung proses analisis (Purwanti *et al.*, 2021). Studi kasus menggambarkan bagaimana penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari.

HASIL PENELITIAN

Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 23 Maret s/d 28 Maret 2025. Proses penelitian meliputi pengukuran tekanan darah, dan pemberian terapi relaksasi benson kepada 2 subjek. Adapun rincian masing masing kegiatan sebagai berikut :



Gambar 1. Penerapan terapi relaksasi benson dan pengukuran tekanan darah pada subjek 1



Gambar 2. Penerapan terapi relaksasi benson dan pengukuran tekanan darah pada subjek 2

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada subjek 1 dan subjek 2 dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 1. hasil pengukuran tekanan darah sebelum (pre) terapi relaksasi benson pada subjek 1 dan subjek 2

Hari ke-	Subjek 1 (23, 24, 25 Maret 2025)		Subjek 2 (26, 27, 28 Maret 2025)	
	Pagi	Sore	Pagi	sore
1	145/90 mmHg	142/87 mmHg	150/100 mmHg	152/98 mmHg
2	138/98 mmHg	135/85 mmHg	140/95 mmHg	140/95 mmHg
3	135/90 mmHg	130/85 mmHg	135/90 mmHg	135/85 mmHg

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap pada subjek 1 dan subjek 2. Dari hari ke-1 hingga ke-3 tekanan darah subjek 1 di pagi hari menurun dari 145/90 mmHg menjadi 135/90 mmHg sedangkan di sore hari dari 142/87 ke 130/85. Begitu juga dengan subjek 2 di pagi hari menurun dari 150/100 mmHg ke 135/90 mmHg dan sore hari dari 152/98 mmHg ke 135/85 mmHg.

Hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada subjek 1 dan subjek 2 dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut :

Tabel 2. Hasil pengukuran tekanan darah setelah (pos) terapi relaksasi benson pada subjek 1 dan subjek 2

Hari ke-	Subjek 1 (23, 24, 25 Maret 2025)		Subjek 2 (26, 27, 28 Maret 2025)	
	Pagi	Sore	Pagi	sore
1	143/88 mmHg	140/85 mmHg	145/100 mmHg	145/100 mmHg

2	135/85 mmHg	130/82 mmHg	140/93 mmHg	138/90 mmHg
3	130/87 mmHg	125/80 mmHg	130/85 mmHg	125/85 mmHg

Berdasarkan tabel 4.2 terlihat adanya penurunan tekanan darah yang konsisten pada kedua subjek setelah diberikan terapi relaksasi Benson. Pada subjek 1, tekanan darah pagi hari menurun dari 143/88 mmHg pada hari pertama menjadi 130/87 mmHg pada hari ketiga. Penurunan juga terjadi pada sore hari, dari 140/85 mmHg menjadi 125/80 mmHg. Hal serupa juga terjadi pada subjek 2, yang mana tekanan darah pagi hari menurun dari 145/100 mmHg pada hari pertama menjadi 130/85 mmHg pada hari ketiga. Sementara itu, tekanan darah sore hari menurun dari 140/95 mmHg menjadi 125/85 mmHg

Hasil perubahan rata – rata tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut :

Tabel 4.3 Hasil Perubahan tekanan darah sebelum (pre) dan setelah (pos) pada subjek 1 dan subjek 2

	Subjek 1 (23, 24, 25 Maret 2025)		Subjek 2 (26, 27, 28 Maret 2025)	
	Pagi	Sore	Pagi	sore
Rata rata TD sebelum PRE penerapan	Sistole ; 139 mmHg Diastole : 93 mmHg	Sistole :136 mmhg Diastole : 86	Sistole : 143 mmHg Diastole : 95	Sistole :142 mmHg Diastole : 92
Rata -rata TD setelah POS penerapan	Sistole : 136 mmHg Diastole : 87 mmHg	Sistole : 132 mmHg Diastole : 82 mmHg	Sistole : 138 mmHg Diastole : 93 mmhg	Sistole :134 mmHg Diastole : 90
Rata rata penurunan TD setelah penerapan	Sistole : 3 Diatole : 6	Sistole : 4 Diastole : 4	Sistole : 5 Diastole : 2	Sistole : 8 Diastole : 2

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan Terapi Relaksasi Benson pada subjek dengan hipertensi, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua subjek tersebut. Subjek dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang terdapat pada bab 3 yaitu subjek dengan hipertensi tingkat 1 yaitu tekanan darah 140 – 159 / 90 – 99 mmHg, subjek dengan usia dewasa 20 – 40 tahun, subjek belum pernah melakukan terapi relaksasi benson dan subjek yang tidak meminum obat antihipertensi. Pada subjek 1 (Tn. O), tekanan darah mengalami penurunan setelah penerapan terapi relaksasi benson selama 3 hari. Pada hari ketiga tekanan darah subjek 1 setelah terapi relaksasi benson turun dari kategori hipertensi tingkat 1 menjadi ke kategori tekanan darah normal. Kondisi fisik subjek 1 sebelum, selama dan sesudah penerapan terapi dikategorikan baik sehingga subjek 1 mampu mengikuti terapi relaksasi benson dengan efektif. Penurunan tekanan darah ini dapat dipengaruhi keadaan tubuh subjek yang rileks tanpa ada pikiran yang mengganggu sehingga tidak akan membuat subjek stres. hal ini sesuai dengan teori (Bete et al., n.d.) bahwa stres sangat berdampak pada kenaikan tekanan darah. Stres

dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis yang kompleks, yang melibatkan aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh merespons dengan meningkatkan detak jantung dan menyempitkan pembuluh darah, yang pada akhirnya menyebabkan tekanan darah meningkat(Iwan Ardian *et al.*, n.d.)

setelah dilakukan Terapi Relaksasi Benson. Pada pertemuan ketiga, tekanan darah subjek 2 setelah terapi relaksasi benson dari hipertensi tingkat 1 menjadi ke tekanan darah normal. Kondisi fisik subjek 2 sebelum, selama dan setelah penerapan terapi relaksasi benson dikategorikan baik, sehingga terapi relaksasi benson dapat dilakukan dengan efektif. Penurunan tekanan darah ini disebabkan oleh keteraturan subjek dalam melakukan terapi relaksasi benson serta kemampuan subjek 2 dalam melakukan terapi relaksasi benson dengan baik dan mampu berusaha menjaga dan memaksimalkan pola tidur serta jam beristirahat walaupun ada tuntutan dari pekerjaan.

Terdapat perbedaan rata – rata penurunan tekanan darah antara subjek 1 dan subjek 2 yang mana hal ini dikarenakan kebiasaan dan gaya hidup yang berbeda yang dijalani tiap subjek. Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek 1 bahwa subjek 1 begadang setiap hari kecuali hari libur dan subjek 1 sangat suka mengkonsumsi makanan cepat saji sedangkan subjek 2 berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek 2 bahwa subjek 2 juga sama – sama begadang setiap harinya kecuali hari libur tetapi subjek 2 tidak suka makanan cepat saji sehingga subjek 2 lebih sering memasak sendiri di mess. Makanan cepat saji cenderung memiliki kadar natrium yang tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhini *et al.*, 2023) bahwa makanan cepat saji yang mengandung natrium yang tinggi apabila dikonsumsi secara berlebihan maka dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena natrium menarik air ke dalam pembuluh darah, meningkatkan volume darah, dan pada akhirnya meningkatkan tekanan pada dinding arteri..

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian tentang penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada Tn. O dan Tn. A selama 3 hari, yang mana setiap subjek melakukan terapi ini pada waktu yang berbeda dan ditempat yang sama selama periode 23 – 28 Maret 2025, peneliti menyimpulkan bahwa :

- a. Tekanan darah pada subjek 1 (Tn. O) sebelum dilakukannya terapi relaksasi benson adalah 145/90 mmHg dan tekanan darah pada subjek 2 (Tn. A) sebelum dilakukannya terapi relaksasi benson adalah 150/100 mmHg.
- b. Tekanan darah pada subjek 1 (Tn. O) setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 3 hari dari tanggal 23 – 25 Maret 2025 mengalami penurunan menjadi 125/80 mmHg. Tekanan darah pada subjek 2 (Tn. A) setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 3 hari dari tanggal 26 – 28 Maret 2025 mengalami penurunan menjadi 125/85 mmHg.

Dengan demikian, penerapan terapi relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada subjek 1 dan subjek 2 dengan hasil pada subjek 1, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 3 mmHg pada pagi hari dan 4 mmHg pada sore hari, serta penurunan diastolik masing-masing sebesar 6 mmHg dan 4 mmHg. Subjek 2 menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik yang lebih tinggi, yaitu sebesar 5

mmHg pada pagi hari dan 8 mmHg pada sore hari, sedangkan tekanan darah diastolik menurun masing-masing sebesar 2 mmHg dan 2 mmHg

Saran bagi institusi pendidikan diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi terkait penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, serta mendukung visi prodi keperawatan yaitu memberikan asuhan keperawatan di bidang kesehatan masyarakat dan mampu bersaing ditingkat nasional pada tahun 2029

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, R., & Hartiti, T. (2022). Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi musik klasik terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 235. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.8383>
- Bete, D., Kurniyanti, M. A., & Mayasari, S. I. (n.d.). *TERAPI TERTAWA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Buana, T., Chloranya, shanty, & Dewi, R. (n.d.). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi*.
- Gani Utami, A., Eko Kurniawan, W., Netra Wirakhmi Fakultas Kesehatan, I., Harapan Bangsa, U., Raden Patah No, J., & Tengah, J. (n.d.). *PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Iwan Ardian, Nutrisia Nu, im H., & Tri Utama Sari. (n.d.). *Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The significant of stress level with blood pressure in hypertension 1*.
- Mulyani, B., Ayubbana, S., & DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro, P. (2024). *BENSON'S RELAXATION IMPLEMENTATION OF BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF THE PURWOSARI PUBLIC HEALTH CENTER*. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1).
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., Fitri, N. L., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). *THE IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSION PATIENTS IN METRO CITY*. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- Ramadhini, D., Arbaiyah, I., & Herianto Ritonga, S. (2023). *Pengaruh Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan* (Vol. 8, Issue 1).
- Saputra, F. B., Purwono, J., Pakarti, A. T., Dharma, A., & Metro, W. (2022). *PENERAPAN TERAPI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI APPLICATION OF BENSON THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS*. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2).
- Siswanto, Y., Ambar Widyawati, S., Asyura Wijaya, A., Dewi Salfana, B., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu Kesehatan, F., & Ngudi Waluyo, U. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. In *JPPKMI* (Vol. 1, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi>
- Suliayati, Syahputri, A., Rasyida Zikrillah, A., Hastuti, P., Fathan Raihan, M., Cipta Dainy, N., KHAhmad Dahlan, J., Ciputat Tim, K., Tangerang Selatan, K., Masyarakat, K., Kesehatan Masyarakat, F., Muhammadiyah Jakarta, U., & Ahmad Dahlan, J. K. (n.d.). *KEGIATAN PENYULUHAN MENGENAI PENYAKIT HIPERTENSI DAN CEK KESEHATAN DI KAMPUNG BULAK KECAMATAN CIPUTAT TIMUR KOTA TANGERANG SELATAN*. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>



Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>

Yuniar Ramadhani, D., Rahma Annisa, D., Nabila Savira Suwandi, P., Apriani, U., Qurratul Aini, D., & Zubatian Artha Dinata, A. (2023). BLOOD PRESSURE CONTROL WITH BENSON RELAXATION TECHNIQUE IN HYPERTENSIVE PATIENTS. In *Journal of Vocational Nursing* (Vol. 4, Issue 1). www.e-journal.unair.ac.id/JoViN/