

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGATASI PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA PASIEN HIPERTENSI TN.E DI RS TK II PROF. DR. J.A. LATUMETEN AMBON

Rita Kombong¹, Glorya R. Latuperissa², Muhammad Agung Wibowo³

RS TK II PROF. DR. J.A. LATUMETEN¹

STIKes RS PROF. DR. J.A. LATUMETEN²

E-mail : muawiw96@gmail.com

Abstrak

Ruang lingkup pengkajian: Didapatkan pasien hipertensi di Rs Tk II Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon pada ruang Yudha kamar 1 bed 1 atas nama Tn.E dengan umur 35 tahun, jenis kelamin laki-laki, alamat batu gajah, dan beragama islam. Keluhan pusing, sakit kepala, dan sesak nafas dengan tanda-tanda vital : tekanan darah 160/100 mmHg. **Tujuan:** Mampu mengimplementasikan terapi relaksasi Benson untuk mengatasi penurunan curah jantung pada pasien. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada 1 responden pasien hipertensi di ruang Yudha Rs Tk II Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon pada bulan April 2025. **Hasil penelitian:** Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson adanya penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg ke 110/80 mmHg pada pasien. **Kesimpulan:** Ada pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dilakukan peneliti dengan terapi relaksasi Benson. **Kata Kunci:** *Terapi Relaksasi Benson, Tekanan Darah, Hipertensi*

Abstract

Scope of assessment: There was a patient with hypertension at Rs Tk II Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon in room Yudha room 1 bed 1 on behalf of Mr.E with age 35 years, male gender, address batu gajah, and Muslim religion. Complaints of dizziness, headache, and shortness of breath with vital signs: blood pressure 160/100 mmHg. **Objective:** Able to implement Benson relaxation therapy to overcome the decrease in cardiac output in patients. **Methods:** Descriptive research with a case study approach on 1 hypertensive patient respondent in the Yudha room of Rs Tk II Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon in April 2025. **Results:** After Benson relaxation therapy, there was a decrease in blood pressure from 160/100 mmHg to 110/80 mmHg in patients. **Conclusion:** There is a significant effect in reducing blood pressure in hypertensive patients conducted by researchers with Benson relaxation therapy.

Keywords: *Benson Relaxation Therapy, Blood Pressure, Hypertension.*

PENDAHULUAN

Hipertensi bukan hanya sekedar masalah kesehatan masyarakat, tetapi juga faktor risiko yang utama untuk terjadinya penyakit kardiovaskuler. Gaya hidup yang kurang memperhatikan aspek kesehatan menjadi salah satu penyebab utama dari masalah ini. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Dari 972 juta pengidap hipertensi terdapat 333 juta berada dinegara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia yang menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak. (Thalib et al, 2021).

Provinsi Maluku menduduki angka prevalensi kejadian hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 4,6%. Dari hasil data penulis di ambil dari kementerian kesehatan di provinsi Maluku dari 10 penyakit tidak menular, hipertensi berada pada urutan ke-2 dengan kasus 251 kasus dari jumlah penderita 3.044 kasus di tahun 2024. (Kemenkes, 2024). Berdasarkan data kasus pasien hipertensi yang diperoleh dari data yang penulis peroleh di RS TK II Prof. Dr. J.A. Latumeten, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 adalah yang tertinggi yaitu 262 pasien dari 7.750 pasien yang di rawat inap dengan presentase 3,38%, untuk jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 adalah 114 pasien dari 8.388 pasien yang di rawat inap dengan presentase 1,35% dan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2024 adalah 205 pasien dari 9.797 pasien yang di rawat inap dengan presentase 2,09%.

Penatalaksanaan hipertensi difokuskan pada upaya menurunkan angka kesakitan dan kematian, mencegah kerusakan pada organ tubuh, mencapai tekanan darah yang sesuai untuk penderita berisiko tinggi seperti diabetes atau gagal ginjal, serta mengendalikan faktor risiko dan penyakit penyerta lainnya. (Prasetya & Kusumawati, 2023). Sedangkan terapi non farmakologi dapat menerapkan terapi relaksasi Benson yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, dan dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. (Pratiwi et al, 2021).

Relaksasi Benson dapat mengurangi kecemasan, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur dan mengurangi tekanan darah. (Febriyanti et al, 2021). Hasil penelitian didapatkan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson terdapat perbedaan tekanan darah yaitu 152/98 mmHg menjadi 134/92 mmHg. Uji statistik menunjukkan terapi relaksasi Benson memiliki efektifitas terhadap tekanan darah. (Andri, 2021).

METODE

Dalam Karya Tulis Ilmiah ini penulis memilih desain *Pre Experiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest* (pengukuran tekanan darah pada pasien dengan hipertensi). Kemudian

setelah diberikan terapi relaksasi benson makan dilakukan posttest untuk mengetahui adanya penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. (Nurleny & Hasni).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Lokasi penelitian akan dilaksanakan di RS Tk II Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon adalah rumah sakit militer yang terletak di Jalan Dr. Tamaela No.2, Kelurahan Silale, Kecamatan Nusaniwe, Kota Ambon, Maluku. Tempat pelaksanaan penelitian akan dilakukan di ruang rawat inap, yaitu ruang Yudha dan pasien terdapat di kamar 1 bed 1 yang dimana kamar 1 terdiri dari 3 bed. Kamar 1.

Hasil pengkajian pasien hipertensi tanggal 21 April 2025 di RS Prof. Dr. J.A. Latumeten pada ruang Yudha kamar 1 bed 1 yaitu pasien atas nama Tn. E lahir di Nganjuk 07-02-1990 umur 35 tahun, berjenis kelamin laki-laki, alamat Batu Gajah, ber agama islam dan bekerja sebagai TNI-AD. Pasien masuk ke RS pada tgl 19 April 2025 dengan nomor RM 164XXX.

Berdasarkan hasil pengkajian pasien mengalami pusing sejak 1 minggu SMRS, pasien mengatakan sering bergadang dan makan-makanan yang berlemak. Keluhan disertai dengan adanya kepala sakit dan sesak nafas. Pasien mengatakan timbulnya keluhan yaitu hilang timbul dan disebabkan karena pola hidup yang kurang baik. Pasien mengatakan disaat sebelum sakit pasien suka mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak seperti gorengan, sop daging, dan nasi padang sehingga mempunyai berat badan 78 Kg dengan IMT : 28,3 dan tinggi badan 166 cm.

Pasien juga mengatakan kalo dirinya sering bergadang disaat malam hari karena susah tidur dan kebiasaanya sering minum kopi merokok disaat malam hari, pasien tidur malam hari pada jam 02.00 WIT dan bangun jam 05.00 WIT untuk siang hari pasien tetap tidur pada jam 13.30 WIT dan bangun jam 15.30 WIT. Berdasarkan hasil pengkajian fisik pasien yang telah dilakukan yaitu mempunyai tingkat kesadarannya Compos Mentis dengan tanda-tanda vital : TD: 160/100 mmHg, P: 20 x/menit, N: 98 x/menit. S: 36,5 °C.

Hasil dari klasifikasi data dan analisa data ditemukan data subjektif yaitu pasien mengatakan pusing, kepala sakit, sesak nafas dan data objektif yaitu TTV : TD: 160/100 mmHg, P: 20x/menit, N: 98x/menit, BB: 78 kg, IMT: 28,3, Waktu tidur malam sebelum sakit 02.00-05.00 WIT. Maka diagnosa yang ditegakkan yaitu Penurunan curah jantung b/d perubahan afterload. (D.0008) ditandai dengan data subjektif yaitu sesak nafas dan data objektif yaitu tekanan darah tinggi 160/100 mmHg.

Intervensi keperawatan yang digunakan adalah Perawatan Jantung (I.02075). Perawatan Jantung yang direncanakan yaitu observasi monitor tekanan darah, terapeutik terapi relaksasi

Pengkajian merupakan tahapan pertama yang dilakukan dalam proses asuhan Benson yang dapat di implementasikan sebagai strategi untuk mengurangi tekanan darah sambil memberikan dukungan emosional dan spiritual. Hasil dari intervensi keperawatan ini di dokumentasikan pada lembar asuhan keperawatan.

Prosedur tindakan terapi relaksasi Benson dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah. Langkah berikutnya peneliti mendemonstrasikan cara terapi relaksasi Benson yang akan dilakukan oleh pasien selama 15 menit. Setelah sesi ini selesai, peneliti melakukan pemeriksaan ulang tekanan darah pada lengan pasien dengan menggunakan sphygmomanometer digital yang telah distandarkan sesuai Standar Nasional Indonesia (SNI). Implementasi dilakukan 2 kali dalam sehari dan dilakukan selama 3 hari. Pasien yang akan melakukan terapi relaksasi Benson, akan dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah.

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah implementasi ke 1 pada jam 13.00 WIT di hari pertama sebelum di implementasikan terapi relaksasi Benson yaitu 160/100 mmHg dan sesudah di implementasikan yaitu 140/100 mmHg. Pada implementasi ke 2 pada jam 20.00 WIT di hari pertama sebelum di implementasikan 150/90 mmHg dan sesudah di implementasikan yaitu 130/90 mmHg.

Hasil pemeriksaan tekanan darah implementasi ke 1 pada jam 13.00 WIT di hari kedua sebelum di implementasikan terapi relaksasi Benson yaitu 150/100 mmHg dan sesudah di implementasikan yaitu 140/90 mmHg. Pada implementasi ke 2 pada jam 20.00 WIT di hari pertama sebelum di implementasikan 140/90 mmHg dan sesudah di implementasikan yaitu 130/80 mmHg.

Hasil pemeriksaan tekanan darah implementasi ke 1 pada jam 13.00 WIT di hari ketiga sebelum di implementasikan terapi relaksasi Benson yaitu 140/90 mmHg dan sesudah di implementasikan yaitu 120/80 mmHg. Pada implementasi ke 2 pada jam 20.00 WIT di hari pertama sebelum di implementasikan 130/90 mmHg dan sesudah di implementasikan yaitu 110/80 mmHg.

Evaluasi yang dilakukan pada implementasi terapi relaksasi Benson membuktikan adanya penurunan tekanan darah yang cukup signifikan selama 3 hari implementasi. Dengan hasil implementasi yang telah dilakukan selama 3 hari oleh peneliti, maka hasil pemeriksaan yang didapatkan pasien setelah di implementasikan terapi relaksasi Benson selama 15 menit dengan hasil tekanan darah menurun yang semula 160/100 mmHg (Hipertensi Grade II) menjadi 110/80 mmHg (Normal), penurunan tekanan darah ini merupakan penurunan tekanan darah yang signifikan dalam pemberian terapi relaksasi Benson.

B. PEMBAHASAN

keperawatan medikal bedah. Pada kasus kali ini peneliti mendapatkan pasien yang terpilih yaitu Tn.E berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan oleh peneliti berupa tanda dan gejala yaitu pasien sering bergadang dan sering makanan berlemak, disertai keluhan pusing, sakit kepala, sesak nafas, dan tekanan darah 160/100 mmHg.

Hal ini di dukung menurut Nisa et al. (2024) pada penderita hipertensi tanda dan gejala muncul dapat berupa sakit kepala, mual muntah, susah tidur, nyeri dada, rasa berat pada tengkuk, ataupun denyut jantung yang semakin kuat atau tidak teratur gejala atau tanda tersebut dapat lebih parah apabila disertai faktor resiko utama penyebab hipertensi.

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari pengkajian pasien Tn.E, peneliti menemukan masalah pada pasien yang terdapat tanda dan gejala mayor berupa data subjektif yaitu sesak nafas (*disypnea*) dan data objektif yaitu tekanan darah tinggi termasuk dalam perubahan *afterload* yang berhubungan adanya penurunan curah jantung.

Hal ini di dukung dari penelitian Mulyaningsih et al. (2023) dari hasil pengkajian ditemukan pasien berinisial Ny. R mengeluhkan sesak nafas sudah 1 minggu serta hasil pemeriksaan fisik ditemukan tekanan darah 161/76 mmHg. Berdasarkan data yang sudah didapatkan dari analisa data dapat disimpulkan untuk diagnosa keperawatannya yaitu penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan *afterload*.

Berdasarkan dari hasil diagnosa yang sudah ditentukan peneliti memiliki perencanaan keperawatan berdasarkan buku SIKI 2018 yaitu setelah dilakukan tindakan keperawatan 3x8 jam diharapkan masalah curah jantung meningkat dengan kriteria hasil tekanan darah membaik, intervensi keperawatan yang digunakan pada pasien yaitu perawatan jantung (I.02075). Hal ini disesuaikan dengan aspek tekanan darah membaik yang diterapkan dengan pemberian terapi relaksasi Benson.

Di dukung dengan penelitian Jerevany dan Saputro (2023) intervensi keperawatan pada diagnosis penurunan curah jantung yaitu perawatan jantung (I.02075) dengan monitor tanda-tanda vital yaitu suhu tubuh, tekanan darah, tekanan nadi, pemberian teknik relaksasi, posisikan pemberian *semifowler*, dan kolaborasi pemberian obat oleh dokter.

Implemmentasi yang diberikan kepada Tn.E sesuai dengan intervensi yang sudah dibuat peneliti sebelumnya. Implementasi ini berlangsung selama 3 hari dengan terapi relaksasi dilakukan pada siang hari pukul 13.00 WIT dan malam hari 20.00 WIT. Implementasi yang dilakukan dengan rincian waktu yaitu hari pertama dilakukan dengan di bimbing dari peneliti, hari kedua dengan arahan, dan hari ketiga yaitu dengan mandiri oleh pasien.

Efektifitas relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien dewasa hipertensi di wilayah Puskesmas Kuranji, dengan hasil rerata tekanan darah dewasa hipertensi sebelum intervensi yaitu 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg setelah intervensi. Artinya terapi relaksasi benson memiliki efektifitas terhadap penurunan tekanan darah dewasa hipertensi.

Pengkajian merupakan tahapan pertama yang dilakukan dalam proses asuhan. Diperlukan pengontrolan tekanan darah penderita hipertensi. Salah satu cara non farmakologik untuk mengontrol tekanan darah dalam batas normal adalah melaksanakan teknik relaksasi Benson secara rutin dan teratur. Keterlibatan keluarga memegang peranan penting dalam prosesnya. (Andri, 2021).

Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan terapi yang telah diberikan pada pasien, maka dilakukan valuasi keperawatan dengan metode SOAP (Subjektif, Objektif, Assesment, Planning). Evaluasi yang dilakukan pada implementasi terapi relaksasi Benson membuktikan adanya penurunan tekanan darah yang cukup signifikan selama 3 hari implementasi.

Hal ini di dukung dengan penelitian terapi relaksasi Benson diberikan dalam waktu 3 hari secara terus menerus pada Ny.S dan menunjukkan tekanan darah sebelum diberikan terapi adalah 155/100 mmHg dan setelah diberikan terapi Benson menjadi 135/90 mmHg. Peneliti menyimpulkan bahwa setelah diberikan relaksasi Benson selama 3 hari selama 10-20 menit, memberikan efek yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah. Jika dilakukan secara benar dan didukung oleh beberapa faktor yang lain seperti lingkungan yang tenang dan gaya hidup yang baik. (Mahardian & Saryomo, 2022).



GAMBAR 1. IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON HARI PERTAMA



GAMBAR 2. IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON HARI KEDUA



GAMBAR 3. IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON HARI KETIGA

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan peneliti sampaikan terhadap Implementasi Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Penurunan Curah Jantung Pada Pasien Hipertensi Tn.E Di RS. TK II Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon. Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Pengkajian, Peneliti mampu melakukan pengkajian pada pasien hipertensi, didapatkan hasil pasien mengatakan pusing, sakit kepala, sesak nafas, serta pola hidup tidak sehat. TD : 160/100 mmHg.

Diagnosa Keperawatan, peneliti mampu menganalisa dari hasil pengkajian yang didapatkan dan mampu mendiagnosa dengan hasil Penurunan curah jantung berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. (D.0008). Intervensi, peneliti mampu merencanakan tindakan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi dengan terapi relaksasi Benson yang dapat menurunkan tekanan darah. Implementasi, Peneliti mampu menerapkan implementasi yang telah direncanakan yaitu terapi relaksasi Benson selama 3 hari dan dilakukan pada waktu siang hari pukul 13.00

WIT dan malam hari 20.00 WIT dengan estimasi waktu +/- 15 menit. Evaluasi, Berdasarkan hasil implementasi yang telah dilakukan, Peneliti mengevaluasi hasil yang didapatkan yaitu tekanan darah dapat menurun serta keluhan dari pasien juga sudah tidak dirasakan lagi.

Setelah penulis memberi memberi Implementasi keperawatan Tn.E secara sistematis dan komperhensif penulis akan mengemukakan beberapa saran yang tentunya bersifat membangun ke arah perbaikan bagi pihak-pihak terkait. Saran-saran tersebut diantaranya ditujukan kepada: Bagi Pasien, pasien mampu menerapkan terapi relaksasi yang telah diberikan, melakukan pola hidup yang sehat, dan berhenti melakukan hal-hal yang menimbulkan penyebab tekanan darah tinggi terutama pola tidurnya, serta rutin mengecek/mengontrol tekanan darahnya.

Bagi rumah sakit, dapat dijadikan sebagai salah satu informasi penting dalam hal pengembangan ilmu dan pengetahuan seprofesi dalam menerapkan asuhan keperawatan medikal

bedah dengan pasien hipertensi dalam upaya menurunkan tekanan darah dengan terapi relaksasi Benson. Bagi Insitusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi mengajar serta pengembangan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan topic asuhan keperawatan medikal bedah pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Bagi peneliti, dapat dijadikan sebagai pengalaman dan ilmu pengetahuan saat di pendidikan serta menerapkan ilmu yang telah di dapatkan di lingkungan satuan dan masyarakat umum dalam upaya penerapan terapi relaksasi Benson untuk mengatasi penurunan curah jantung pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, R. B., Mardiyah, S., Wicaksono, D., Vioneery, D., Sari, D. H. A., Sinthania, D., Solikhah, M. M., Sarifah, S., Saputra, M. K. F., Adriana, N. P., Listrikawati, M., Adriani, N. D., & Untari, D. (2022). *Pengantar keperawatan gerontik*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Andri, K. (2021). Efektivitas relaksasi Benson terhadap tekanan darah dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuranji. *Ensiklopedia of Jurnal*, 3(5), 88–95. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Ariyanti, S., Bolon, C. M. T., Ritonga, Y. S., Nainggolan, S. H., & Lestari, R. D. (2024). *Keperawatan gerontik: Pengetahuan praktis bagi perawat dan mahasiswa keperawatan*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Azizah, A. N., & Rahmawati, A. N. (2022). Asuhan keperawatan penerapan komunikasi terapeutik pada klien isolasi sosial di RSJS Dr. Soerojo Magelang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(3), 5435–5444.
- Berek, P. A. L. (2024). *Model perawatan diri hipertensi berbasis mobilephone dan infografis*. Majalengka: Pusat Literasi Dunia.
- Cahyadi, I., & Rejeki, S. (2024). Penurunan tekanan darah penderita hipertensi menggunakan teknik relaksasi Benson. *Ners Muda*, 5(2), 238–247.
- Eltafianti, A., Widyastuti, & Ridfah, A. (2022). Relaksasi Benson dan penurunan kecemasan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisa. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 63–74. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight>
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). *Manajemen terapi pada penyakit degeneratif*. Gresik: Graniti.
- Febriyanti, Y., Yusri, V., Fridalni, & Nova. (2021). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 51–57.
- Geovany, A., & Suparmanto, G. (2024). Pengaruh terapi relaksasi Benson dan aromaterapi jasmine terhadap tekanan darah dan penurunan skala nyeri tekanan darah pada penderita hipertensi. *Universitas Kusuma Husada*. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/7347/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20AULLIYA%20GEOVANY.pdf>
- Gianevan, N. J., & Puspita, H. I. D. (2023). Tindakan promotif pengendalian hipertensi pada lansia sebagai upaya pencegahan komplikasi. *ADMA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 271–278. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i2.3295>
- Hasan, A. K. (2023). *Buku ajar keperawatan gawat darurat*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Ifadah, E., Nopita, Y., Nurhayati, C., Rinarto, N. D., Daryaswanti, P. I., Sujati, N. K., Koto, Y., Darliana, D., & Nurjanah, U. (2024). *Buku ajar keperawatan dewasa (sistem kardiovaskuler dan respirasi)*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Jerevany, A. N., & Saputro, S. D. (2023). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi: Penurunan curah jantung dengan intervensi slow deep breathing. *Universitas Kusuma Husada*. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4469>

- Karno, Y. M., & Thalib, A. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Di Intalasi Gawat Darurat Puskesmas Dokobarat Kepulauan Aru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(3), 51-57.
- Kemendes. (2024, Desember 31). Dashboard monitoring morbiditas pasien satu sehat. Diakses 13 Maret 2025, dari <https://dashboard.kemkes.go.id>
- Kurnia, A. (2021). *Self management hipertensi*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Mahardian, R., & Saryomo. (2022). Penerapan relaksasi Benson terhadap pasien hipertensi di Desa Sukapada Kecamatan Pagerageung. *HealthCare Nursing Journal*. <https://journal.umtas.ac.id/healthcare/article/view/2575/1201>
- Mas'ud, A., Sinrang, W., Erika, K. A., Tahir, T., & Thalib, A. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Buah Naga Merah (Ebnm) Topikal Pada Luka Akut Terhadap Perubahan Kadar Matrix Metalloproteinase-9 (Mmp-9) Dan Diameter Luka: an Animal Model Study. *Jurnal Luka Indonesia*, 4(1), 11-23.
- Mulyaningsih, A. E., Handayani, R. N., & Siwi, A. S. (2023). Asuhan keperawatan penurunan curah jantung dengan congestive heart failure di ruang Ar Rahman RSI Purwokerto. *JMN: Journal of Management Nursing*, 2(3), 222–225.
- Nafi'ah, S. (2021, Januari 9). Diagnosa keperawatan. Diakses 26 Mei 2025, dari <https://osf.io/preprints/osf/6t7ec>
- Nanlohy, W., Difinubun, K. H. A., Thalib, A., & Mawena, S. M. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Dengan Pemilihan Tempat Persalinan Di Puskesmas Kairatu Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(3), 41-45.
- NCI. (2023, November 12). SEER training moduls: Cancer registration and surveillance. Diakses 1 Maret 2025, dari <https://www.cancer.gov>
- Nisa, M. A., Januardi, A. C., Jamilah, Wijaya, K. L., & Aleyda, Z. (2024). *POSI (Pos Siaga Hipertensi)*. Ponorogo: Penerbit Uwais.
- Nurjanah, L., Eryani, S., & Siregar, Y. A. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas. *Injection: Nursing Journal*, 2(1).
- Nurleny, & Hasni, H. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 495–502.
- Prasetya, H., & Kusmawati, H. N. (2023). *Hipnopunktur untuk mengelola hipertensi dan hiperkolesterolemia*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, A., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97.
- Pratiwi, R. R., & Thalib, A. (2024). Analysis of Perceptions and Awareness of Implementors and Policy Targets on Health Service Management (Sharia): A Systematic. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22(1).
- Puji, A. (2025, Februari 26). Mengulas anatomi jantung, termasuk bagian, fungsi dan penyakit yang mungkin timbul. Diakses 1 Maret 2025, dari <https://hellosehat.com/jantung/anatomi-jantung>
- 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>
- Riamah, Bratha, S. D. K., Irwan, M., & Erika. (2023). Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Pekalongan: NEM.
- Ririhena, Y., & Thalib, A. (2019). Pengaruh Terapi Jus Pemengkur (Pepaya Mengkal dan Kurma) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Soya. *Pasapua Health journal*, 1(2), 71-77.
- Sholihach, R., Sari, N. P., & Muksin, A. (2022). Literature review asuhan keperawatan penerapan terapi jus belimbing manis pada lansia hipertensi. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 231–235. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare>

-
- Sodik, F., & Thalib, A. (2019). Pengaruh Pemberian Permen Karet Terhadap Lama Waktu Menahan Rasa Haus Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Dr. M. Haulussy Ambon. *Ambon: Pasapua Health Journal*.
- Surya, D. P., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 107–119.
- Thalib, A., Amarlita, D. A., Noijs, K. J. A., & Milarti, W. D. (2021). Pengaruh pemberian teh hijau terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Yayasan Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Maluku. *Pasapua Health Journal*, 4(1), 54–58.
- Tim Bumi Medika. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Widarti, R., & Hermawati. (2023). Penerapan metode relaksasi Benson pada lansia perempuan dengan penyakit hipertensi di Panti Jompo 'Aisyiyah Surakarta. *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 116–123.
- Widiyanto, B., Piko, S. O., Elyta, T., Agustansi, D., Wicaksono, K. E., Hayati, W., Yuliana, A. R., & Dafi, M. A. (2024). *Buku ajar keperawatan keluarga 1*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Widiyono, Indriyati, & Astuti, T. B. (2022). *Aktivitas fisik untuk mengatasi hipertensi*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Wulandari, A., Sari, S. S., & Ludiana. (2023). Penerapan relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196.