

**PENGARUH “MEDITRASON”
(MEDITASI DAN RELAKSASI BENSON)
TERHADAP TEKANAN DARAH DAN TINGKAT KECEMASAN
PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA SIBANGKAJA**



SKRIPSI

OLEH:

NI PUTU INDAH ARYANTI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH “MEDITRASON”
(MEDITASI DAN RELAKSASI BENSON)
TERHADAP TEKANAN DARAH DAN TINGKAT KECEMASAN
PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA SIBANGKAJA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

**NI PUTU INDAH ARYANTI
C1121039**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH “MEDITRASON”
(MEDITASI DAN RELAKSASI BENSON)
TERHADAPTEKANAN DARAH DAN TINGKAT KECEMASAN
PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA SIBANGKAJA**

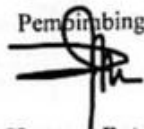
Diajukan Oleh:

**NI PUTU INDAH ARYANTI
C1121039**

Mangupura, 13 januari 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0807068702

Pembimbing II



Ni Komang Purwalingsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

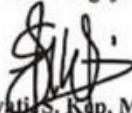
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 21 Februari 2025

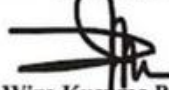
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji:



Ns. Nyoman Eta Risnawati, S. Kep. M. Kep. Sp. Kep. M. B
NIDK: 08806290019

Sekretaris Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0807068702

Anggota Penguji



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Acha Wirawa, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0824058603

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang telah bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Indah Aryanti
NIM : C1121039
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh "MEDITRASON" (Meditasi dan Relaksasi Benson)
terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan pada Lansia
Hipertensi di Desa Sibangkaja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan saya.

Mangupura, 6 Januari 2025



Ni Putu Indah Aryanti

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2025

Ni Putu Indah Aryanti

Pengaruh “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson) terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Desa Sibangkaja

xvi + 76 + 10 tabel + 2 skema + 19 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman yang ditandai dengan pikiran cemas dan tegang. “MEDITRASON” merupakan gabungan dari meditasi dan relaksasi benson yang dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson) terhadap tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Desa Sibangkaja.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel 19 orang. Data penelitian ini dianalisis menggunakan *Paired Sample T Test* dan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* penelitian.

Hasil analisa tekanan darah memperoleh $p < 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), dapat disimpulkan H_a diterima yang berarti ada pengaruh antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi sedangkan pada tingkat kecemasan didapatkan $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan H_a diterima yang berarti ada pengaruh antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Artinya ada pengaruh “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson) terhadap tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Desa Sibangkaja.

Kata Kunci : lansia hipertensi, meditasi, relaksasi benson, tekanan darah, tingkat kecemasan

Daftar Pustaka: 107 (2019-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, January 2025

Ni Putu Indah Aryanti

The Effect of "MEDITRASON" (Benson's Meditation and Relaxation) on Blood Pressure and Anxiety Levels in Hypertensive Elderly in Sibangkaja Village

xvi + 76 + 10 tables + 2 schemes + 19 appendices

ABSTRACT

Hypertension is when blood pressure in the vessels is too high (140/90 mmHg or higher). Anxiety is an uncomfortable feeling marked by anxious and tense thoughts. "MEDITRASON" is a combination of meditation and Benson's relaxation that can reduce blood pressure and anxiety levels. This study aimed to determine the effect of "MEDITRASON" (Benson's Meditation and Relaxation) on blood pressure and anxiety levels in hypertensive elderly in Sibangkaja Village.

This type of research is quantitative with a pre-experimental design of one group pretest-posttest. Sampling was done using a non-probability sampling technique, namely purposive sampling, with a sample size of 19 people. This study's data were analyzed using the Paired Sample T-Test and the Wilcoxon Signed Rank Test to compare the pretest and posttest results.

The analysis results of blood pressure showed a p-value of 0.000 (p-value < 0.05), indicating a significant difference in blood pressure before and after the intervention. For anxiety levels, the p-value was 0.000 < 0.05, which also shows a significant difference in anxiety levels before and after the intervention. In conclusion, "MEDITRASON" (Benson's Meditation and Relaxation) affects both blood pressure and anxiety levels in hypertensive elderly in Sibangkaja Village.

Keywords: *hypertensive elderly, meditation, benson's relaxation, blood pressure, anxiety levels*

References: *107 (2019-2024)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugerah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson) terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Desa Sibangkaja. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan semangat sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan semangat sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
5. Papa saya, I Ketut Sudira, yang telah mendukung dan mendidik saya disetiap segala hal. Beliau menjadi seorang pendengar yang baik ketika saya tengah menghadapi kesulitan, serta memberikan motivasi untuk terus maju dan berjuang dalam penyusunan skripsi ini.

6. Mama saya, Ni Putu Ekawati, beliau yang sangat berperan penting dalam hidup saya yang selalu mendukung dan mendoakan saya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Kedua adik saya, I Kadek Kembar Krisna Kurniawan dan I Komang Kembar Indra Kurniadi, yang selalu mendukung serta membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Sahabat pejuang skripsi serta teman-teman yang telah mendukung serta selalu membantu saya dalam penyusunan skripsi ini.
9. Sim Jaeyun (Jake Enhypen), yang selalu membuat *mood* saya kembali normal ketika menghadapi suasana hati yang buruk, sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu saya dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Peneliti telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun dengan segala keterbatasan tentunya masih banyak ditemukan hal-hal yang masih harus diperbaiki, oleh karenanya peneliti menerima segala kritik dan saran dari segala pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua orang.

Mangupura, 26 Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Bagi Masyarakat.....	6
3. Bagi institusi Pendidikan	6
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Lansia.....	10
1. Definisi Lansia	10
2. Batasan Umur Lansia	10
3. Karakteristik Lansia	11

4. Teori Menua	12
5. Perubahan yang Terjadi pada Lansia	14
B. Konsep Hipertensi	16
1. Definisi Hipertensi	16
2. Etiologi Hipertensi	16
3. Klasifikasi Hipertensi	18
4. Tanda dan Gejala Hipertensi	20
5. Penatalaksanaan Hipertensi	20
6. Komplikasi Hipertensi	23
C. Konsep Kecemasan	24
1. Definisi Kecemasan	24
2. Etiologi Kecemasan	25
3. Tingkat Kecemasan	26
4. Tanda dan Gejala Kecemasan	27
5. Penatalaksanaan Kecemasan	28
6. Pengukuran Tingkat Kecemasan	30
D. Konsep Meditasi	31
1. Definisi Meditasi	31
2. Manfaat Meditasi	31
3. Teknik dan Cara Meditasi	31
4. Pengaruh Meditasi terhadap Tekanan Darah dan Kecemasan	32
E. Konsep Relaksasi Benson	33
1. Definisi Relaksasi Benson	33
2. Manfaat Relaksasi Benson	33
3. Teknik dan Cara Relaksasi Benson	33
4. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah dan Kecemasan	35
F. Kerangka Teori	36
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	37
A. Kerangka Konsep	37

B. Hipotesis.....	38
C. Definisi Operasional.....	39
BAB IV METODE PENELITIAN	41
A. Rancangan Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi.....	42
2. Sampel	42
C. Tempat Penelitian	46
D. Waktu Penelitian	46
E. Etika Penelitian	46
1. Nilai Sosial dan Nilai Klinis	46
2. Nilai Ilmiah	47
3. Pemerataan Bebas dan Manfaat	47
4. Potensi Risiko dan Manfaat	48
5. Bujukan (<i>Inducements</i>), Keuntungan Finansial, dan Biaya Pengganti.....	48
6. Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan.....	48
7. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau <i>Informed Consent</i> (IC).....	49
F. Alat Pengumpulan Data	49
1. Instrumen Penelitian	49
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	50
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	51
1. Prosedur Administrasi.....	51
2. Prosedur Teknis.....	52
H. Pengolahan Data.....	54
1. <i>Editing</i>	54
2. <i>Coding</i>	54
3. <i>Scoring</i>	55
4. <i>Entry Data</i>	55
5. <i>Cleaning Data</i>	55

6. Tabulasi Data	56
I. Rencana Analisis Data	56
1. Analisis Univariat.....	56
2. Analisis Bivariat	57
BAB V HASIL PENELITIAN	58
A. Tempat dan Waktu penelitian	58
B. Analisis Univariat.....	59
C. Analisis Bivariat.....	62
BAB VI PEMBAHASAN.....	64
A. Interpretasi Penelitian.....	64
B. Keterbatasan Penelitian	72
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	72
BAB VII PENUTUP.....	74
A. Simpulan	74
B. Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>Joint National Commite 7</i>	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional	40
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Sebelum Diberikan “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson)	59
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Setelah Diberikan “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson)	59
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Lansia Sebelum Diberikan “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson).....	60
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kecemasan Lansia Setelah Diberikan “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson).....	60
Tabel 5.5 Uji Normalitas Pengaruh “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson) terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Desa Sibangkaja	61
Tabel 5.6 Analisis Pengaruh “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson) terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Desa Sibangkaja	62
Tabel 5.7 Analisis Pengaruh “MEDITRASON” (Meditasi dan Relaksasi Benson) terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Hipertensi di Desa Sibangkaja	63

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	36
Skema 3.1 Kerangka Konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan 1
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan 2
- Lampiran 3. Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan 1
- Lampiran 4. Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan 2
- Lampiran 5. Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan 3
- Lampiran 6. Surat Permohonan Etik
- Lampiran 7. Lolos Etik
- Lampiran 8. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 10. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 11. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 12. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 13. Standar Operasional Prosedur (SOP) “MEDITRASON”
- Lampiran 14. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Observasi
- Lampiran 16. Hasil Penelitian
- Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18. Lembar Bimbingan
- Lampiran 19. Rencana Jadwal Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati, N. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>.
- Adrian, S. J. (2019). *Hipertensi Esensial* : Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. 46(3), 172–178.
- Agustin, N., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 2(3), 62–68.
- Agustina, M. (2022). Terapi Musik Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 130–134. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.87>.
- Aini, R., Oyoh, O., Dewi, S., & Rohayani, L. (2023). Pengaruh Terapi Meditasi Pernafasan terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Karangmekar Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 18(3). <https://doi.org/10.26874/jkkes.v18i3.284>.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: *Systematic Review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>.
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Eldery). *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Aldiansa, et al. (2023). Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi dengan *Activity Daily Living* dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. <https://Myjurnal.Poltekkes-Kdi.Ac.Id/Index.Php/Hijp>, 4(3), 248–253.
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>.
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. 14(1), 15–31.

- Amtonis, E. A. T. (2023). Kombinasi Relaksasi *Guided Imagery* dan Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pre Operasi menggunakan General Anestesi.
- Andri, K. (2020). Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Dewasa Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. *Ensiklopedia of Journal*, 2(5), 13–18.
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Arifin, R., Fahdhienie, F., & Ariscasari, P. (2022). Analisis Minat Belajar dan Aktivitas Belajar di Masa Pandemi *Covid-19* terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 2(3), 75–84.
- Artaguna, I. M., Sukmandari, N. M. A., & Arisudhana, G. A. B. (2022). Pengaruh Latihan Meditasi dengan Tingkat Kecemasan Perawat yang Bertugas di Ruang Isolasi *Covid-19* Rumkit TK. II Udayana. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.130>.
- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. A. P. (2020). Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali mengurangi Kecemasan Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 253. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8504>.
- Cahyono, E. A. (2023). *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan. Hipertensi : Artikel Review*, 4(1), 88–100.
- Damayanti, S., Dede, C., Meisatama, H., & Luturmas, A. K. (2022). Efektivitas Terapi Hidroson (Hidroterapi Dan Benson) terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Prosiding.Respati.Ac.Id*, 6(1), 2775–1163.
- Dekawaty, A., & Yelisni, I. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi. 7(1), 8–13.
- Diah Purnamayanti, N. K., Andal Martadi Prianugraha, K., Ariesta Mahayasa, K., & Dedi Praja Kusuma, G. K. (2021). Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), 50–66. <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1745>.
- Dianti, Y. (2019). Proses Penuaaan Pada Lansia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf).
- Diantini, L. P. (2021). Hubungan Kecemasan Ibu Nifas dengan Produksi Air Susu Ibu di Klinik Kebidanan Rumah Sakit Umum Bangli Tahun 2021. *Doctoral Dissertation, POLTEKKES KEMENKES DENPASAR*, 1–23.

- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2022). *Profil Dinkes Badung Tahun 2022*.
- Dinkes. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Bali 2019. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–301.
- Eh Piaster, I Indriyati, S. S. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Perawat di Rumah Sakit Umum Pusat Surakarta Terhadap Munculnya Varian Baru Covid 19. *Doctoral Dissertation, Universitas Sahid Surakarta*, 1–23.
- Emilia, N. L., & Lang, L. M. (2024). Pemberdayaan Lansia Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Kecemasan dan. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(01), 74–78.
- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya.
- Febriyanti, Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah *Sistole* pada Lansia dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(01), 51–57.
- Fikri, M. K. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun. *World Development*, 1(1), 1–15.
- Firotika, C. F., Shifa, N. A., & Gunardi, D. (2023). Efektivitas Relaksasi Meditasi dan Dzikir terhadap Kecemasan sebelum Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Di MTS Tanwiriyyah Cianjur. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 235–247.
- Gadingrejo, P., Gadingrejo, P., Gadingrejo, W. P., & Gadingrejo, P. (2020). Pola Konsumsi Hipertensi adalah isu kesehatan provinsi dengan penderita Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan SALT CONSUMPTION PATTERN WITH HYPERTENSION IN ELDERLY Akademi Keperawatan Dharma wacana Metro Universitas Muhammdiyah Pringsewu Lampung Janu Purwono*.
- Hapsari, A. D. (2022). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Desa Tosorejo.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif (H. Abadi (ed.)). Penerbit Pustaka Ilmu.
- Hasanah, A., Palhadad, M., & Tasalim, R. (2022). Pengaruh Terapi Meditasi dan Yoga terhadap Gangguan Kecemasan Pasca Bencana Banjir di Desa Alat

Kecamatan Hantakan. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)*, 3(2), 33–44.

Istayana, F. M. L. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Masyarakat pada Masa Pandemi *Covid-19* di rt 01 rw 01 Desa Lumbangsari Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5.

Karisma. (2021). Gambaran Perilaku Pasien Diabetes Melitus pada Lansia di Desa Baler Bale Agung Kecamat Negara Kabupaten Jembrana. *Gastronomia Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.

Krisma Prihatini, & Ns. Ainnur Rahmanti. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi *Autogenic* Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 45–54.

Kurnia, R. (2019). Pengaruh Senam terhadap Keluhan Muskuloskeletal pada Lansia. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 137–140.

Laka, O. klaudius, Widodo, D., & H, W. R. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1), 22–32.

Liyanovitasari, Umi Setyoningrum, & Wulansari Wulansari. (2023). Penerapan Relaksasi BENSON dalam Mengatasi Kecemasan Lansia Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 35–46.

Mai Debora Gultom, M. K. S. (2023). Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RSUD DR. Djasamen Saragih Kota Pematang Siantar Tahun 2020. 8(1), 40–47.

Manangkot, M. V., & Suindrayasa, I. M. (2020). Gambaran *Self Care Behaviour* pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar Meril *Valentine Manangkot 1 , I Made Suindrayasa 2 1,2. 8*, 410–415.

Mardiani, N., & Hermawan, B. (2019). Pengaruh Teknik Distraksi *Guidance Imagery* terhadap Tingkatan Ansietas pada Pasien Pra Bedah Di RSUD Linggajati Kabupaten Kuningan. *Jurnal Soshum Insentif*, 136–144.

Maret, R., Mei, A., & Juli, P. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. 167–171.

Margiyati, M., & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37–46.

Maryam. (2018). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lansia di UPT Panti Werdha

- Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Metabolisme*, 2(2), 1–6.
- Maulana, N. (2022). *Jurnal Peduli Masyarakat*. 4, 163–168.
- Minahasa, K. K. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kombi Kecamatan Kombi Kabupaten Minahasa. 8(1), 68–74.
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea* di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106.
- Mubin, M. F., Irianto, S. E., PH, L., Mulyani, S., & Kuncoro, A. (2021). Kecemasan dan Kepatuhan Remaja Putri Menghadapi Kebiasaan Baru pada Masa Pandemi *Covid-19*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 1689–1699.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>.
- Nompo, R. S. (2020). Pengaruh Aplikasi Akupuntur pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sentani Kabupaten Jayapura. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 241–246.
- Nurfitri, Safruddin, & Akbar Asfar. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpang Baru. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 139–148.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.). Salemba Medika.
- Oktaviani, N. P. W., Urmilasari, N. P. Y., Trisnadewi, N. W., & Adiputra, I. M. S. (2021). *The Effect of Meditation on Hypertension in the Elderly in Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar*. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41–53.
- Paende, E. (2019). Pelayanan terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial. *Missio Ecclesiae*, 8(2), 93–115.
- Perkeni. (2021). Konsep Dasar Kecemasan. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33.
- 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.

Puspitasari, P. N. (2020). Hubungan Hipertensi terhadap Kejadian Stroke. *12*, 922–926. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.435>

Putri, M., Ludiana, & Ayubbana, S. (2022). Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 246–254.

Rachman, T. (2018). Perilaku Cerdik dengan Tingkat Kecemasan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.

Rahmawati. (2020a). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Anemia Ibu Hamil Trimester II Di Bpm Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. *2010*, 1–23.

Rahmawati, M. (2020b). Literatur Review : Penatalaksanaan Terapi Meditasi pada Pasien Hipertensi. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1689–1699.

Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). *The Correlation Between Mother's Knowledge Level and Husband Support Toward Anxiety Level of Pregnant Mother in the Third Trimester During Labor*. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44.

Ratri, T. H. (2024). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan *Murottal Al-Qur'an* terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 138–148. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.158>.

Redjeki S, H. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan dengan Kecemasan Lanjut Usia di Puskesmas Johar Baru II Jakarta. *Jakarta*, 2, 1–10.

Ridayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>.

Riyanto, M. A., & Ariwibowo, D. D. (2020). Hubungan Hipertensi terhadap Kejadian Infark Miokard Akut di RSUD Cengkareng. *2(2)*, 360–365.

Royani, R., Pasaribu, S. D. M., & Gugun, G. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Lanjut Usia (Lansia) dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Stikes IMC Bintaro*, 5(2), 243–255.

- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Risiko Jatuh pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 162–166. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>.
- Safari, G., & Azhar, H. (2019). Pengaruh Teknik Distraksi Film Kartun terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia 4-6 Tahun Pre Sirkumsisi Di Klinik. *Healthy Journal*, VII(2), 29–37.
- Saputra, N. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*.
- Sari, I. Y. K., Sriningsih, N., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Pasien *Pre Operasi* Di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 45–54.
- Setyaningrum, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi pada Lansia : *Scoping Review Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universiti*. 1790–1800.
- Setyoadi. (2021). Kecemasan. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33.
- Sintiawati, S., Dewi, S. K., & Mulyadi, E. (2024). Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari terhadap Ansietas pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 50–58. <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2944>.
- Soares, A. P. (2018). Konsep Dasar Menua. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sribayani, M., Wahyudi, D. T., Sulidah, S., Damayanti, A., & Darni, D. (2024). Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Pasien Lansia dengan Katarak di RSUD dr. H. Jusuf SK. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(1), 157–164. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i1.238>.
- Sudrajat, A., Fedryansyah, M., & Darwis, R. S. (2023). Faktor Resiliensi pada Janda Lansia. *Share: Social Work Journal*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.24198/share.v13i1.41651>.
- Sugita, O. R. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4.
- Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi untuk Mengatasi Kecemasan pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.461>.

- Susanti, N. N. (2020). Pengaruh Meditasi terhadap Hipertensi pada Lansia di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i2.108>.
- Susanti, N. N., Sutresna, I. N., & Pradipta, I. D. A. G. F. (2020). Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi pada Lansia Di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v5i2.108>.
- Sutrisno, S., Agustin, S., & Abdulmajid, Y. (2024). *Benson Relaxation Therapy is Effective in Helping Lower Blood Pressure in Elderly With Hypertension*. *Jurnal Masker Medika*, 12(1), 121–128.
- Syafi, A. (2019). Pengaruh Terapi Masase, Masase Dengan Yoga, dan Masase dengan Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *I*(1), 18–29.
- Taufan. (2018). *Konsep Kecemasan*. 1–23.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan Edukasi tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>.
- Tsani, F. F. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi dengan Media Audio Visual terhadap Perilaku Cuci Tangan yang Baik dan Benar pada Anak Usia Prasekolah di Tk Aba Bantar II Kabupaten Kulon Progo Skripsi.
- Uguy, J. M., Nelwan, J. E., Sekeon, S. A. S., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., Merokok, K., & Tenggara, M. (2019). Kebiasaan Merokok dan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Molompar Belang Kecamatan Belang Kabupaten Minahasa Tenggara Tahun 2018. *8*(1), 44–48.
- Veti, A. L. (2020). *Tinjauan Teori Kehamilan*. 10–26. [http://repository.unpas.ac.id/44469/1/BAB II.pdf](http://repository.unpas.ac.id/44469/1/BAB%20II.pdf).
- Wahyuni, L., Dewi, S. R., & Suryaningsih, Y. (2024). Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di PTSW Jember. *Medic Nutricia*, 3(4). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>.
- Wahyuni, L. N. (2020). Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf).
- Wakhidah, S. U. N. (2019). Asuhan Keperawatan Lansia Penderita *Rheumatoid Arthritis* dengan Masalah Keperawatan Hambatan Mobilitas Fisik di

Puskesmas Siman Kabupaten Ponorogo. 4(3), 410–419.

Widiharti, Widiyawati W, Sari DJE, & Zuhroh DF. (2019). *Peer Group Peningkatan Kesehatan Lansia Menuju Lansia yang Sehat dan Bahagia. Prosiding Seminar Nasional*, 296–301.

Winda Amiar, E. S. (2020). *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice. Indonesian Journal of Nursing Practices*, 011(1), 42–47.

Yanti, B., Priyanto, H., & Zulfikar, T. (2020). Sosialisasi Waspada Infeksi Corona Virus pada Lansia di Panti Jompo Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang, Dinas Sosial Aceh. *MARTABE Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 67–72.

Yolanda, L., Rachmiaty, S., & Hidayah, Z. (2022). *Increasing Positive Thoughts in Adolescents Through Relaxation Therapy Using Body Sensors. Psikologia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 11–20.

Yusri, V., Fridalni, N., Lubuk, K., Rw, L., Padang, K. K., & Kunci, K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah : *The Effect of Benson Relaxation Therapy on Systole Blood. XV*(01), 51–57.

Zaini Miftach. (2018a). *Konsep Kecemasan*. 53–54.

Zaini Miftach. (2018b). Pengaruh Meditasi dan Relaksasi Pasif terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *962*(122), 53–54.