

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA SABA**



**SKRIPSI
LUH ADE FITRI DIANI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA SABA**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

**LUH ADE FITRI DIANI
NIM.C1118087**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SABA

Diajukan Oleh :

LUH ADE FITRI DIANI
C1118087

Badung, 01 Juli 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Alfery Leda Kio, SE., MPH
NIDN: 0809048502

Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA SABA**

Tanggal : 27 Juli 2022

Yang Terdiri dari:

Ketua Penguji

Ns. Made Ani Suprpta, SST, S.Kep, M.Kes
NIDK : 8885290019

Sekretaris Penguji

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

Anggota Penguji

Alfery Leda Kio, SE., MPH
NIDN: 0809048502

Mengetahui
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Luh Ade Fitri Diani

NIM : C1118087

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan

Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Saba

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan 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 atas perbuatan tersebut.

Badung, 25 Juni 2022



(Luh Ade Fitri Diani)

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

Skripsi, Juni 2022

Luh Ade Fitri Diani

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Saba.

xvi + 64 + 10 tabel + 3 skema + 18 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahun, diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian di dunia. hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmhg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmhg. upaya yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi non farmakolog teknik relaksasi benson. Tujuan penelitian ini adalah pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini menggunakan Pre Experimental Design dengan rancangan one-group pretest-posttest design dengan teknik sampling adalah purposive sampling dengan responden berusia 47-66 tahun, sebanyak 23 responden. Alat ukur yang digunakan adalah *sphygmomanometer*. Analisa data menggunakan *Wilcoxon sign rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi menunjukkan nilai sistolik 168.26 mmHg dan diastolik 97.83 mmHg dan rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi menunjukkan nilai sistolik 151.30 mmHg dan diastolik 86.52 mmHg. Hasil uji perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan *Wilcoxon sign rank test* diperoleh nilai $p=0,001$ ($<0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Saba. Teknik relaksasi benson disarankan sebagai alternatif tindakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Teknik relaksasi benson, tekanan darah, hipertensi

Daftar pustaka : 79 (2013-2020)

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

Undegraduate thesis, June 2022

Luh Ade Fitri Diani

The Effect of Benson's Relaxation Therapy on Blood Pressure in Hypertension

Patients in Saba Village.

xvi + 64 + 10 tables+ 3 skema + 18 Attachments

ABSTRACT

Hypertension is a type of non-communicable disease with an increasing incidence every year, it is estimated that it causes 7.5 million deaths or about 12.8% of the total deaths in the world. Hypertension is a condition where systolic blood pressure is 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is 90 mmHg. Efforts made to lower blood pressure can be done with non-pharmacological therapy Benson relaxation therapy. The purpose of this study was the effect of Benson relaxation therapy on blood pressure in patients with hypertension.

This study uses a Pre Experimental Design with a one-group pretest-posttest design with a purposive sampling technique with respondents aged 47-66 years, as many as 23 respondents. The measuring instrument used is a sphygmomanometer. Data analysis using Wilcoxon sign rank test.

The results showed that the average blood pressure before being given the intervention showed a systolic value of 168.26 mmHg and a diastolic value of 97.83 mmHg and the average blood pressure after the intervention showed a systolic value of 151.30 mmHg and a diastolic value of 86.52 mmHg. The results of the difference in blood pressure before and after the intervention using the Wilcoxon sign rank test obtained p value = 0.001 (<0.05). These results indicate that the Benson relaxation technique is beneficial in lowering blood pressure in hypertensive patients. So it can be concluded that there is an effect of the Benson relaxation technique on blood pressure in hypertensive patients in Saba Village. Benson relaxation technique is suggested as an alternative action to lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : Benson relaxation therapy, blood pressure, hypertension

Bibliography : 79 (2013-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Saba ” dapat diselesaikan tepat waktu.

Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Bina Usada Bali.

Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Alfiery Leda Kio, SE., MPH pembimbing II yang turut membantu peneliti dalam memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta (I Wayan Suwirta dan Ni Kadek Sukerni) yang telah memberikan banyak dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Kakak saya (I Putu Pande Juniawan dan adik saya Komang Dimas Anggara) yang telah memberikan banyak dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan saya di cardiomegaliclass.
8. Sahabat LACOSTE saya dan sahabat saya puspawati yang sudah menjadi support system selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Keluarga besar Generasi Baru Bank Indonesia yang sudah support biaya uang kuliah tunggal selama dua semester kemarin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 25 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iiiv
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	6
2. Bagi Masyarakat	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Hipertensi	9
1. Pengertian Hipertensi	9
2. Klasifikasi Hipertensi	10
3. Etiologi dan Faktor Resiko Hipertensi	11

4. Patofisiologi Hipertensi.....	14
5. Manifestasi Klinik Hipertensi	16
6. Komplikasi Hipertensi	17
7. Penatalaksanaan Hipertensi.....	18
B. Terapi Relaksasi Benson	22
1. Definisi Teknik Relaksasi Benson	22
2. Manfaat Teknik Relaksasi Benson.....	23
3. Prosedur Relaksasi Benson	24
C. Kerangka Teori.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	27
A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesis Penelitian	28
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	28
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33
C. Tempat Penelitian.....	35
D. Waktu Penelitian	36
E. Etika Penelitian.....	36
1. Prinsip Manfaat	37
2. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia.....	37
3. Prinsip Keadilan	38
F. Alat Pengumpulan Data	38
1. Instrumen Penelitian.....	39
2. Validitas dan Reliabilitas	40

G. Prosedur Pengumpulan Data	40
1. Prosedur Administrasi	40
2. Prosedur Teknis.....	40
H. Rencana Analisis Data	43
1. Pengolahan Data.....	22
2. Analisis Data	44
BAB V HASIL PENELITIAN	46
A. Tempat dan Waktu Penelitian	46
B. Analisis Univariat.....	47
1. Gambaran Karakteristik Responden	47
2. Analisis Tekanan Darah Sebelum Terapi Relaksasi Benson	48
3. Analisis Tekanan Darah Setelah Terapi Relaksasi Benson.....	49
C. Analisis Bivariat	49
1. Uji Normalitas	49
2. Analisis Wilcoxon Sign Rank Test	50
BAB VI PEMBAHASAN.....	46
A. Interpretasi Penelitian.....	52
1. Gambaran Karakteristik Responden	52
2. Analisis Tekanan Darah Sebelum Terapi Relaksasi Benson	52
3. Analisis Tekanan Darah Setelah Terapi Relaksasi Benson.....	55
3. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah	56
B. Keterbatasan Penelitian	60
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	60
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	60
2. Bagi Institusi Pendidikan	60
3. Bagi Pelenitian Keperawatan	61

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan	63
B. Saran.....	63
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	63
2. Bagi Masyarakat.....	63
3. Bagi Institusi Pendidikan	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik.....	10
Tabel 2.2 Klasifikasi berdasarkan tekanan darah pada orang dewasa.....	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur.....	47
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Pekerjaan	48
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik	48
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Intervensi.....	49
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Setelah Intervensi	50
Tabel 5.7 Analisis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka teori penelitian.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah	27
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan di UPT

Puskesmas Blahbatuh II

Lampiran 4. Surat Pemohonan Ijin Penelitian

Lampiran 5. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 10. Lembar Observasi Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Lampiran 12. Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Benson

Lampiran 14. Data Responden

Lampiran 15. Hasil Pengelohan SPSS

Lampiran 16. Pernyataan Etik Dari STIKES Bina Usada Bali

Lampiran 17. Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 18. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, N., Prihatini, S., & Muljati, S. (2018). Tekanan Darah Sistolik Penduduk Dewasa dengan Indeks Massa-Tubuh Normal di Indonesia: Analisis Riskesdas 2013. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 1(1), 40–49. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v1i1.426>
- Agustina, W., Oktafirnanda, Y., & Wardiah, W. (2018). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Reproduksi di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama Kota Langsa. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(1), 48. <https://doi.org/10.33085/jbk.v1i1.3927>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Diabetic Retinopathy. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah DiPuskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat*, 5(1), 575–598. <https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36>
- Bali, D. (2018). Profil kesehatan provinsi bali 2018. *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*, 1–129.
- Benson, & Proctor. (2013). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi* (Benson (ed.); 1st ed.). kaifa.
- Candradewi, N. D. (2015). Prevalensi Penyakit Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Abang I Periode Januari 2014. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(10), 1–1.
- Darah, T., & Penderita, P. (2017). *No Title*. 51–60.
- Dinas Kesehatan Gianyar. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Gianyar Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, i–197.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Ervadanti, N., Arneliwati, & Erika. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa*, 6, 182–191.

- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo₂). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 3(Spo 2), 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>
- Himawan, R. (2012). *Relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di rumah sakit daerah kudu*. 6(3), 2002–2009.
- Joko Tri Atmojo, Made Mahaguna Putra, Ni Made Dewi Yunica Astriani, Putu Indah Sintya Dewi, T. B. (2017). *EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI*. 8, 51–60.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kartikasari, A., Chasani, S., & Ismail, A. (2012). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1(1), 115982.
- Krisnanda, M. Y. (2017). Laporan Penelitian Hipertensi. *Laporan Penelitian Hipertensi*, 1102005092, 18. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf
- Linda, L. (2018). the Risk Factors of Hypertension Disease. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2), 150. <https://doi.org/10.32807/jkp.v11i2.9>
- Machsus, A. L., Anggraeni, A., Indriyani, D., Anggraini, D. S., & Putra, D. P. (2020). *Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah*.
- Merdianti, R., Hidayati, L., & Asmoro, C. P. (2019). Hubungan Status Nutrisi dan Gaya Hidup terhadap Tekanan Darah pada Remaja di Kelurahan Lidah Kulon Kota Surabaya. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 218–226. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p218-226>
- 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*. 5(2), 106–115.
- Notoatmojo. (2012). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.

- Nursalam. (2014). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Purnama, T. B., & Sci, M. M. (2020). Buku Diklat Manajemen dan Analisis Data Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Fakultas Kesehatan Masyarakat(USU)*, 1–49.
- Purqoti, D. N. S., Rusiana, H. P., Oktevia, E., Prihatin, K., & Rispawati, B. H. (2021). Pengenalan Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 11–16. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/510>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Ramarianda, N. P. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(1), 63–70. <https://doi.org/10.33088/jmk.v8i1.259>
- Relaksasi, P., Terhadap, B., Darah, T., & Malang, K. (n.d.). *Pengaruh Relaksasi Benson (Rosa KDP et al.). 000*.
- Reski, A. A. (2018). Hubungan Tingkat pengetahuan Pasien Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Obat Antihipertensi Di RSUD DI RSUDNENEMALLOMO, Kec. Maritengngae, Kab. Sidrap, Prov. Sulawesi Selatan, Periode Oktober-November 2017. *Skripsi*, undefined-undefined. https://www.mendeley.com/catalogue/a27f8e33-f526-36f0-a38e-011aa9b7cd74/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B0fc3cfe2-c978-41c2-8769-13059f627016%7D
- Sari, N. W., Margiyati, & Rahmanti, A. (2020). Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Keperawatan*, 03(03), 10–16.
- Sarumaha, E. K., & Vivi Eulis Diana. (2018). Risk factors of hypertension in young adults hospitalized in the Teluk Dalam health center South Nias. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Novita Angriani L.Toruan, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471>

- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(186), 11–17.
- Sony Faisal Rinaldi, & Mujiyanto, B. (2017). *METODOLOGI PENELITIAN DAN STATISTIK* (Z. Hidayah (ed.); 1st ed.). Kemenkes RI.
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>
- Sugiyono. (2015). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Suntara, D. A., Roza, N., & Rahmah, A. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Wilayah Kerjapuskesmas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam. *Jurnal Inovasi Penelilktaian*, 1(10), 2177.
- Suryana. (2010). *Metodologi penelitian* (Suryana). Universitas pendidikan indonesia.
- Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *YARSI Medical Journal*, 26(3), 131. <https://doi.org/10.33476/jky.v26i3.756>
- 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>
- Afriansyah, N., Prihatini, S., & Muljati, S. (2018). Tekanan Darah Sistolik Penduduk Dewasa dengan Indeks Massa-Tubuh Normal di Indonesia: Analisis Riskesdas 2013. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 1(1), 40–49. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v1i1.426>
- Agustina, W., Oktafirnanda, Y., & Wardiah, W. (2018). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Reproduksi di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama Kota Langsa. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(1), 48. <https://doi.org/10.33085/jbk.v1i1.3927>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The*

Indonesian Journal of Health Promotion, 2(3), 192–199.
<https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>

Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Diabetic Retinopathy. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat*, 5(1), 575–598.
<https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36>

Bali, D. (2018). Profil kesehatan provinsi bali 2018. *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*, 1–129.

Benson, & Proctor. (2013). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi* (Benson (ed.); 1st ed.). kaifa.

Candradewi, N. D. (2015). Prevalensi Penyakit Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Abang I Periode Januari 2014. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(10), 1–1.

Darah, T., & Penderita, P. (2017). *No Title*. 51–60.

Dinas Kesehatan Gianyar. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Gianyar Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, i–197.

Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>

Ervadanti, N., Arneliwati, & Erika. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa*, 6, 182–191.

Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo₂). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 3(Spo 2), 21–30.
<https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>

Himawan, R. (2012). *Relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di rumah sakit daerah kodus*. 6(3), 2002–2009.

Joko Tri Atmojo, Made Mahaguna Putra, Ni Made Dewi Yunica Astriani, Putu Indah Sintya Dewi, T. B. (2017). *EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI*. 8, 51–60.

Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota

Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>

Kartikasari, A., Chasani, S., & Ismail, A. (2012). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1(1), 115982.

Krisnanda, M. Y. (2017). Laporan Penelitian Hipertensi. *Laporan Penelitian Hipertensi*, 1102005092, 18.
https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf

Linda, L. (2018). the Risk Factors of Hypertension Disease. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2), 150. <https://doi.org/10.32807/jkp.v11i2.9>

Machsus, A. L., Anggraeni, A., Indriyani, D., Anggraini, D. S., & Putra, D. P. (2020). *Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah*.

Merdianti, R., Hidayati, L., & Asmoro, C. P. (2019). Hubungan Status Nutrisi dan Gaya Hidup terhadap Tekanan Darah pada Remaja di Kelurahan Lidah Kulon Kota Surabaya. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 218–226. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p218-226>

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*. 5(2), 106–115.

Notoatmojo. (2012). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta

Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.

Nursalam. (2014). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Salemba Medika.

Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

Purnama, T. B., & Sci, M. M. (2020). Buku Diktat Manajemen dan Analisis Data Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Fakultas Kesehatan Masyarakat(USU)*, 1–49.

Purqoti, D. N. S., Rusiana, H. P., Oktevia, E., Prihatin, K., & Rispawati, B. H. (2021). Pengenalan Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 11–16. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/510>

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*,

5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>

Ramarianda, N. P. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(1), 63–70. <https://doi.org/10.33088/jmk.v8i1.259>

Relaksasi, P., Terhadap, B., Darah, T., & Malang, K. (n.d.). *Pengaruh Relaksasi Benson (Rosa KDP et al.). 000.*

Reski, A. A. (2018). Hubungan Tingkat pengetahuan Pasien Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Obat Antihipertensi Di RSUD DI RSUDNENEMALLOMO, Kec. Maritengngae, Kab. Sidrap, Prov. Sulawesi Selatan, Periode Oktober-November 2017. *Skripsi*, undefined-undefined. https://www.mendeley.com/catalogue/a27f8e33-f526-36f0-a38e-011aa9b7cd74/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B0fc3cf2-c978-41c2-8769-13059f627016%7D

Sari, N. W., Margiyati, & Rahmanti, A. (2020). Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Keperawatan*, 03(03), 10–16.

Sarumaha, E. K., & Vivi Eulis Diana. (2018). Risk factors of hypertension in young adults hospitalized in the Teluk Dalam health center South Nias. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70.

Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Novita Angriani L.Toruan, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471>

Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(186), 11–17.

Sony Faisal Rinaldi, & Mujiyanto, B. (2017). *METODOLOGI PENELITIAN DAN STATISTIK* (Z. Hidayah (ed.); 1st ed.). Kemenkes RI.

Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>

Sugiyono. (2015). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.

- Suntara, D. A., Roza, N., & Rahmah, A. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Wilayah Kerjapuskesmas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam. *Jurnal Inovasi Penelitktaian*, 1(10), 2177.
- Suryana. (2010). *Metodologi penelitian* (Suryana). Universitas pendidikan indonesia.
- Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *YARSI Medical Journal*, 26(3), 131. <https://doi.org/10.33476/jky.v26i3.756>
- 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>