

Asuhan Keperawatan pada Ny. M dengan Diagnosis Hipertensi melalui Intervensi Terapi Relaksasi Benson di Desa Sungai Alang Kabupaten Banjar

Anggelia Nurlikasari, Ichsan Rizany

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: ichsan.r.psik@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak yang didapatkan dari UPT Puskesmas Karang Intan 2, hipertensi berada di peringkat pertama pada bulan November 2021 yakni sebesar 58 orang (25,6%). Saat ini telah banyak dikembangkan terapi non farmakologi salah satunya dengan melakukan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Melakukan asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan terapi relaksasi benson guna menurunkan tekanan darah tinggi.

Metode: Metode yang digunakan adalah studi kasus asuhan keperawatan kepada pasien kelolaan yang dilakukan selama 7 hari dengan menerapkan terapi relaksasi benson. Terapi ini melibatkan faktor keyakinan agama yang dapat merelaksasi otot dan pembuluh darah untuk menurunkan tekanan darah yang dilakukan sebanyak 2 kali sehari yaitu pagi dan sore.

Hasil dan Pembahasan: Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi benson. Tekanan darah sistol tertinggi sebelum dilakukannya terapi yaitu 180 mmHg dan terendah 150 mmHg sedangkan tekanan darah diastole tertinggi sebelum dilakukannya terapi 130 mmHg dan terendah 100 mmHg.

Kesimpulan: Terapi relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan dapat menjadi salah satu pilihan terapi non farmakologis untuk penyakit hipertensi

Kata-Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Benson.

ABSTRACT

Background: Based on data from the 10 most common diseases obtained from UPT Puskesmas Karang Intan 2, hypertension was ranked first in November 2021 at 58 people (25.6%). Currently, many non-pharmacological therapies have been developed, one of which is by doing benson relaxation therapy to lower blood pressure.

Purpose: To carry out Comprehensive Nursing Care with the application of Benson relaxation therapy to reduce high blood pressure.

Methods: The method used a case study of nursing care to managed patients conducted for 7 days by applying benson relaxation therapy. This therapy involves religious belief factors that can relax muscles and blood vessels to lower blood pressure that is done as much as 2 times a day, morning and evening.

Results and Discussion: There was a decrease in blood pressure after benson relaxation therapy was carried out. The highest systolic blood pressure before seeing therapy was 180 mmHg and the lowest was 150 mmHg, while the highest diastolic blood pressure before treatment was 130 mmHg and the lowest was 100 mmHg.

Conclusion: Benson relaxation therapy can reduce high blood pressure and could be a non-pharmacological therapy option for hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Benson Relaxation Therapy

Cite this as: Nurlikasari, A., Rizany, I. Asuhan Keperawatan pada Ny. M dengan Diagnosis Hipertensi melalui Intervensi Terapi Relaksasi Benson di Desa Sungai Alang Kabupaten Banjar. Nerspedia 2023;5(2): 135-143.

PENDAHULUAN

Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat (RIP ULM) periode 2020-2024 bertujuan menjadikan Universitas Lambung Mangkurat sebagai pusat pengembangan lahan basah di Asia Pasifik pada tahun 2027 (1). Lahan basah merupakan daerah lahan air ataupun gambut, baik yang alami maupun buatan, rawa yang bersifat asin, payau, ataupun tawar yang termasuk daerah air marin yang dalamnya pada waktu surut tidak lebih dari 6 meter (2). Sasaran fokus pada bidang kesehatan lingkungan lahan basah salah satunya yaitu beberapa jenis penyakit tidak menular tertentu seperti hipertensi.

Penderita hipertensi sekitar 36% di Asia Tenggara (3). Prevalensi hipertensi pada usia lanjut usia menunjukkan angka yang cukup tinggi yaitu usia 55-64 tahun sebesar 55,23%, usia 65-74 tahun sebesar 63,22% dan usia >75 tahun sebesar 69,53% (4). Kalimantan Selatan menduduki peringkat pertama penderita hipertensi di Indonesia yakni dengan prevalensi sebesar 44,13%. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Banjar mencapai 44,91% (5). Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak yang didapatkan dari UPT Puskesmas Karang Intan 2, hipertensi berada di peringkat pertama pada bulan November 2021 yakni sebesar 25,6%. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua RT Desa Sungai Alang didapatkan 33 orang yang menderita hipertensi.

Lanjut usia yaitu ketika usia seseorang lebih dari 60 tahun. Pertambahan usia akan menimbulkan perubahan pada sistem tubuh salah satunya adalah hipertensi (6). Hipertensi merupakan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (7). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu

lama dapat menimbulkan kerusakan pada otak, jantung dan ginjal (8). Selain terapi farmakologi, terdapat terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson melibatkan faktor keyakinan agama yang dapat merelaksasikan semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat agama (9). Lansia lebih tertarik pada aktivitas yang berhubungan dengan keagamaan. Agama dapat memenuhi beberapa kebutuhan spiritual dan psikologis yang penting pada lansia (10). Oleh karena itu, penerapan terapi relaksasi benson yang melibatkan keyakinan agama ini dapat diterapkan pada lansia guna untuk menurunkan tekanan darahnya serta mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Berdasarkan uraian di atas, maka sangat penting dilakukan asuhan keperawatan secara komprehensif untuk menyelesaikan masalah klien. Terapi relaksasi benson merupakan salah satu intervensi terapi non farmakologi yang dapat diberikan oleh seorang Ners pada klien dengan diagnosis hipertensi guna menurunkan tekanan darah klien. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan pada Ny.M dengan diagnosis hipertensi melalui intervensi terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, melalui metode pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan

evaluasi keperawatan. Studi kasus dilakukan dari bulan Desember 2021 – Januari 2022. Pertemuan yang dilakukan terdiri dari 9 pertemuan yaitu 2 kali pengkajian dan 7 kali implementasi yang dilakukan dari tanggal 15 Desember 2021 – 05 Januari 2022. Studi kasus dilakukan di Desa Sungai Alang, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan kepada Ny. M dengan diagnosis hipertensi. Peneliti mendapatkan data-data pasien melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Peneliti telah mendapatkan izin dari pasien untuk melakukan asuhan keperawatan.

Intervensi utama yang dilakukan yaitu penerapan terapi relaksasi benson selama 7 hari, Sebelum diberikan terapi dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu pada pagi hari, setelah itu dilakukan pemberian terapi benson 2 kali dalam sehari selama ± 10 menit pada pagi dan sore hari, dengan langkah-langkah: (1) posisikan duduk yang paling nyaman bagi klien. (2) Instruksikan untuk memejamkan mata dan instruksikan agar tenang dan otot-otot tubuh dari ujung kepala sampai kaki dirilekskan. (3) Instruksikan agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih. (4) Instruksikan untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan doa atau kata yang diucapkan. (5) Lakukan selama ± 10 menit. (6) Instruksikan untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan. Setelah melakukan intervensi, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali setelah terapi pada sore hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecamatan Karang Intan termasuk salah satu lingkungan lahan basah. Kecamatan Karang Intan memiliki irigasi atau sungai dan perkebunan karet yang tersebar di setiap desa salah satunya Desa Sungai Alang. Desa Sungai Alang sendiri terletak berdekatan dengan irigasi atau sungai yang mengalir sepanjang desa. Masyarakat Desa Sungai Alang memanfaatkan sungai tersebut dengan budidaya tambak ikan yang dijadikan sebagai sumber pencarian dan sebagai pemenuh kebutuhan makan sehari-hari. Salah satunya yaitu dengan iwak wadi.

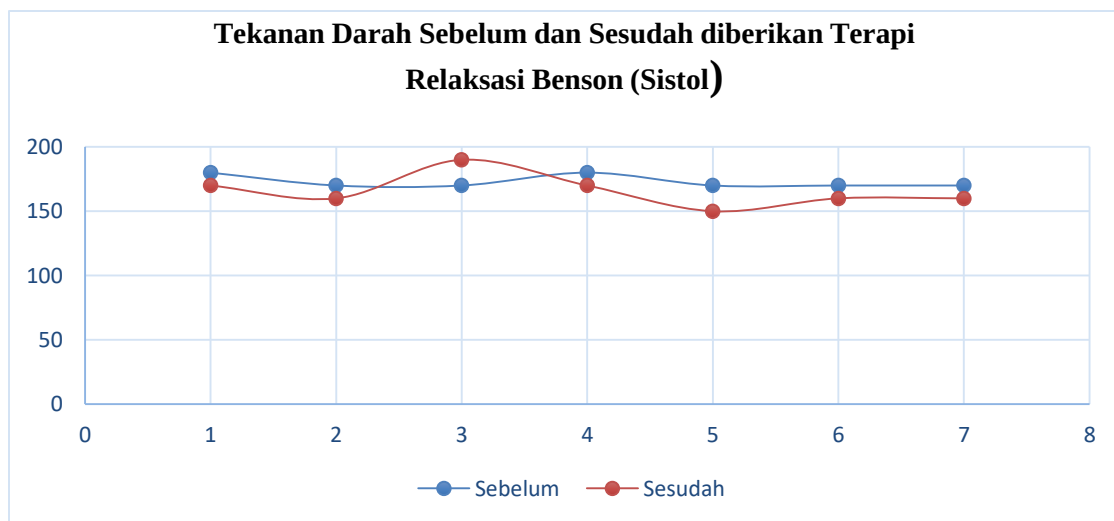
Pengkajian dilakukan pada Ny. M yang berusia 60 tahun dan tinggal di Desa Sungai Alang, Kecamatan Karang Intan, beragama Islam, tinggal dirumah dengan suaminya yaitu Tn. M, seorang Ibu Rumah Tangga, beragama Islam, suku Banjar, dan Pendidikan terakhir adalah Sekolah Rakyat. Hasil pengkajian didapatkan bahwa klien mengalami hipertensi dengan hasil tekanan darah saat diperiksa pada tanggal 15 Desember 2021 yaitu 180/140 mmHg dan pada tanggal 25 Desember 2021 yaitu 180/130 mmHg. Ny.M memiliki riwayat hipertensi sejak 2 tahun yang lalu dan jarang memeriksakan dirinya ke pelayanan kesehatan, tidak ada latihan khusus yang dilakukan. Saat ini tidak ada obat antihipertensi yang dikonsumsi oleh Ny.M dan hanya mengonsumsi obat yang dibeli warung dan beristirahat saat gejala hipertensi seperti sakit kepala muncul. Jika sakit yang dirasakan sudah tidak tertahankan baru Ny.M pergi ke pelayanan kesehatan terdekat.

Ny.M mengatakan tidak ada masalah untuk nutrisinya. Diketahui BB 47 Kg dan TB 150 cm. Biasanya Ny.M makan 3 kali sehari

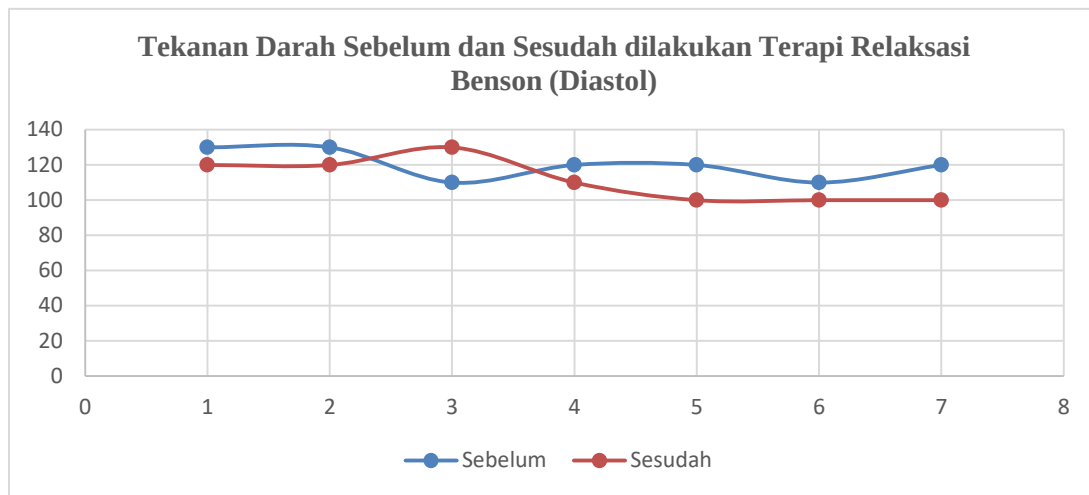
seperti nasi, lauk pauk dan terkadang buah-buahan dengan porsi sedang sedangkan untuk minum Ny. M biasanya mengkonsumsi air putih sekitar 4-5 gelas sehari dan teh manis sebanyak 1 gelas. Ny.M menyukai makanan seperti iwak wadi, bersantan dan gorengan dan kurang mengetahui terkait hipertensi. Ny.M mengatakan menyadari akan usianya yang semakin tua sehingga perlu menjaga kesehatannya. Ny.M juga mengatakan tidak terlalu mengetahui mengenai penyakitnya dan menanyakan bagaimana cara mengontrol tekanan darahnya. Ny.M merupakan pemeluk agama islam dan rajin beribadah seperti mengaji dan shalat 5 waktu. Sebelumnya Ny. M sering mengikuti kegiatan pengajian yang diadakan di RT. Namun, karena sudah tidak kuat berjalan terlalu jauh sehingga Ny.M melakukan pengajian di rumah saja bersama suaminya. Pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah 180/130 mmHg,

nadi: 87x/ m, respirasi 19x/ m , SpO₂: 98% dan temperatur 36,7 °C.

Diagnosa keperawatan yang dapat ditegakkan berdasarkan hasil pengkajian yaitu risiko ketidakefektifan perfusi jaringan perifer (00228) dengan NOC berupa manajemen diri: hipertensi (3107) keparahan hipertensi (2112) dan serta NIC berupa pengajaran: proses penyakit (5602) dan peningkatan latihan (0200) dan ketidakefektifan manajemen kesehatan (00078) dengan NOC perilaku patuh (1601) dan NIC fasilitasi pembelajaran (5520) dan peningkatan sistem dukungan (5440). Implementasi keperawatan yang dilakukan pada Ny.M selama 7 hari berupa penerapan terapi relaksasi benson, pendidikan kesehatan dan latihan fisik berupa senam hipertensi. Setelah dilakukan tindakan terdapat penurunan tekanan darah sebagai berikut:



Gambar 1. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Benson (Sistole)



Gambar 2. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Benson (Diastol)

Jenis hipertensi yang dialami oleh Ny.M berdasarkan *National Health and Nutrition Examination Survey* (1999) yaitu hipertensi tingkat 3 (sistol ≥ 180 mmHg dan diastol ≥ 110 mmHg) (11). *Guidline JNC-VIII* menargetkan tekanan darah sistolik pada pasien berusia 60 tahun ke atas yaitu tekanan darah sistolik <150 mmHg dan tekanan darah diastolic < 90 mmHg (12). Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Konsep dasar teknik relaksasi pada dasarnya cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot dan melebarkan dan rileks pada pembuluh darah yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan. Relaksasi ini berfokus pada ungkapan yang berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur diikuti dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk klien itu sendiri (13).

Selama 7 hari pertemuan diterapkan pemberian terapi relaksasi benson kepada Ny.M yang dilakukan sebanyak 2 kali sehari

oleh Ny.M. Sehingga, mungkin akan berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan seperti aktivitas dan makanan yang dikonsumsi sebelum dan sesudah dari penerapan terapi ini.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi pada seseorang. Faktor yang tidak dapat diubah berupa jenis kelamin, usia, ras, dan riwayat keluarga. Faktor yang dapat diubah seperti gaya hidup, pola makan dan aktivitas karena hipertensi dapat terjadi karena makanan terutama makanan tinggi garam dan berlemak, gaya hidup seperti kurang olahraga dan merokok (14). Tekanan darah terbagi menjadi tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik ialah tekanan puncak yang terjadi ketika kontraksi pada ventrikel sedangkan tekanan darah diastolik ialah tekanan terendah yang terjadi ketika jantung beristirahat. Tekanan darah merupakan gambaran rasio tekanan sistol terhadap tekanan diastol (15).

Evaluasi keperawatan dilakukan setiap harinya saat sore hari dan terjadi penurunan tekanan darah. Untuk tekanan darah sistole

nun,
tidak
etiap
ukul
aktu
akan

tertinggi sebelum diberikannya terapi ini yaitu 180 mmHg pada tanggal 30 Januari 2021 dan tanggal 2 Januari 2022 dan setelah diberikan terapi relaksasi benson tekanan darah sistole terendah yaitu 150 mmHg pada tanggal 3 Januari 2022. Terdapat selisih penurunan tekanan darah sebanyak 30 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti, Yusri & Fridalni (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik setelah diberikannya terapi relaksasi benson yakni rata-rata tekanan darah sistole 160,67 mmHg menjadi 153,67 mmHg (9).

Pada penelitian Pratiwi, Ayubbana & Fitri (2021) menyatakan selama pemberian relaksasi benson terjadi proses saraf parasimpatis yang teraktivasi kemudian mendorong turunnya fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan mendorong naiknya fungsi yang diturunkan oleh saraf simpati yang pada akhirnya akan terjadi pelebaran pada arteri sehingga peredaran darah menjadi lancar dan *transport* oksigen ke seluruh jaringan termasuk jaringan perifer dapat meningkat kemudian terjadilah stabilisasi tekanan darah secara perlahan (16).

Tanggal 1 Januari 2022 terdapat kenaikan nilai sistole pada Ny.M setelah diberikannya terapi ini yakni mencapai 190 mmHg. Hal ini dikarenakan faktor lain yakni Ny.M mengatakan telah memakan makanan yang asin, bersantan dan daging pada tanggal tersebut karena menghadiri acara tetangganya. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung natrium dan lemak jenuh seperti mengonsumsi daging merah, menggunakan penyedap makanan yang berlebihan juga bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah tinggi (17).

Nilai tekanan darah sistole terendah pada tanggal 3 Januari 2022 yang mencapai 150 mmHg juga dipengaruhi oleh faktor lain yaitu karena disertai pelaksanaan senam hipertensi yang dilaksanakan pada tanggal tersebut. Senam hipertensi merupakan salah satu olah raga yang memiliki tujuan untuk meningkatkan aliran darah sehingga kebutuhan oksigen ke dalam otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung dapat terpenuhi sehingga tekanan darah dapat turun (18).

Tekanan darah diastole tertinggi sebelum diberikan terapi ini yaitu 130 mmHg pada tanggal 30-31 Desember 2021 dan terendah 100 mmHg pada tanggal 3-5 Januari 2022 sehingga terdapat selisih perbedaan 30 mmHg selama 7 hari penerapan terapi relaksasi benson ini. Hal ini didukung oleh penelitian Sartika, Dewi & Kimantoro (2017) bahwa relaksasi benson efektif pada penurunan tekanan darah dengan nilai rata-rata diastolik sebelum dilakukan relaksasi benson 100,76 menjadi 95,22 mmHg selisih penurunan tekanan darah diastolik 5,54 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah dan terdapat perbedaan tekanan darah sesudah diberikan relaksasi benson (19).

Tanggal 1 Januari 2022 terjadi kenaikan nilai tekanan darah diastole setelah diberikannya terapi relaksasi benson ini yakni mencapai 130 mmHg yang dikarenakan faktor lain yaitu Ny.M menghadiri acara tetangganya dan mengonsumsi makanan asin, santan dan daging. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Rokot, Rotty & Moeis (2019) bahwa Tekanan darah tinggi bisa disebabkan oleh makanan, terutama makan makanan yang tinggi lemak dan garam (14). Berdasarkan penjelasan diatas bahwa terapi relaksasi benson ini dapat diterapkan pada penderita hipertensi guna menurunkan

tekanan darah. Ny. M mengatakan bahwa terapi relaksasi benson ini membuat dirinya lebih rileks dan semakin dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa karena didalam pelaksanaanya yang meungkapkan kalimat-kalimat keagamaan.

KETERBATASAN

Keterbatasan penelitian yakni saat pemberian intervensi klien sempat memakan makanan yang memicu naiknya tekanan darah. Klien yang hanya tinggal berdua dengan suaminya yang sudah memasuki usia lansia sehingga kesulitan untuk saling mengingatkan untuk mengontrol tekanan darah dan peneliti tidak dapat melakukan intervensi diwaktu yang sama setiap hari karena menyesuaikan waktu klien sehingga mungkin akan berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan.

ETIKA PENELITIAN

Etika penelitian yang digunakan yakni *informed consent* secara lisan dan telah diperoleh persetujuan klien atas asuhan yang diberikan berupa terapi relaksasi benson. Peneliti menggunakan aspek etika keperawatan berupa *autonomy* yakni kebebasan memilih klien, *beneficience* yakni melakukan tindakan yang bermanfaat bagi klien, dan *non maleficience* yakni melakukan hal-hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian tidak ada hubungannya dengan kepentingan pihak lain serta penelitian ini sudah dilaksanakan sesuai dengan prosedur. Tidak ada konflik kepentingan dalam proses penelitian

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih pada instansi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dan Puskesmas Karang Intan 2 yang telah memfasilitasi terselenggaranya penelitian ini serta kepada pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penelitian

PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu penerapan terapi relaksasi benson selama 7 hari sebanyak 2 kali sehari yaitu pagi dan sore hari selama ± 10 menit dapat menurunkan tekanan darah Ny.M. Tekanan darah sistole tertinggi sebelum diberikannya terapi ini yaitu 180 mmHg pada tanggal 30 Januari 2021 dan tanggal 2 Januari 2022 dan setelah diberikan terapi relaksasi benson tekanan darah sistole terendah yaitu 150 mmHg pada tanggal 3 Januari 2022. Tekanan darah diastole tertinggi sebelum diberikan terapi ini yaitu 130 mmHg pada tanggal 30-31 Desember 2021 dan terendah 100 mmHg pada tanggal 3-5 Januari 2022. Karya tulis ilmiah ners ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan guna salah satu intervensi terapi non farmakologi yang bertujuan menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi bagi institusi pendidikan maupun seorang Ners serta Puskesmas Karang Intan 2 sehingga dapat dilakukannya asuhan keperawatan pada klien lansia dengan hipertensi secara komprehensif.

REFERENSI

1. Universitas Lambung Mangkurat. 2020. "*Rencana Induk Penelitian 2020-2024*". Kementerian

- Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Lambung Mangkurat Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
2. Amin, M. 2016. "Potensi, Eksploitasi Dan Konservasi Berkelanjutan Lahan Basah Di Indonesia." *Prosiding Seminar Nasional Lahan Basah* 1: 14–22.
 3. Alifariki, L., O. 2019. "Epidemiologi Hipertensi". Yogyakarta: Leutikaprio.
 4. Riskesdas. 2019. Laporan Riskesdas Nasional 2018. *RISKESDAS 2018*
 5. Riskesdas. 2019. Laporan Riskesdas Nasional 2019 *Laporan Provinsi Kalimantan Selatan RISKESDAS 2018*.
 6. Hizkia, i., Siallagan, A., & Hulu, M., T. 2018. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Iv Tanjung Anom Medan Tahun 2018." *Elisabeth Health Jurnal* 3(2): 26–35.
 7. Masnina, R., & Setyawan, A., B. 2018. "Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi." *Jurnal Imu dan Teknologi Kesehatan* 5(2): 119–28.
 8. Suciana, F., Agustina, N., W., & Zakiatul, M. 2020. "Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi." *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* 9(2): 146–55.
 9. Febriyanti, Yusri, V., & Fridalni, N. 2021. "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah." *Menara Ilmu* XV(01): 51–57.
 10. Zakiyah & Hasan, I. 2015. "Studi Religiusitas Lansia Terhadap Perilaku Keagamaan Pada Lansia Perumahan Tegal Sari Ledug Kembaran Banyumas." *Islamadina* XV: 1–16.
 11. *National Intervention Cooperative Study in Elderly Hypertensives Study Group (NICS-EH)*. 1999. "Randomized double-blind comparison of a calcium antagonist and a diuretic in elderly hypertensives". 34:1129-33
 12. *Joint National Committee VIII (JNC-8)*. 2014. *The Eight Report of the Joint National Commite. Hypertension Guidelines: An In-Depth Guide. Am J Manag Care*.
 13. Atmojo, J., T. et al. 2019. "Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan* 8(1): 641–50.
 14. Rokot, R., P., Rotty, L., A., W., & Moeis, E., S. 2019. "Perbedaan Pola Konsumsi Ikan Laut Dan Daging Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat." *e-Clinic* 7(1): 51–58.
 15. Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. 2021. "Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review." *Akperysismd.E-Journal.Id* 3(1): 23–32.
 16. Pratiwi, K., A., Ayubbana, S., & Fitri, N. 2021. "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro." *Jurnal Cendikia Mud* 1(1): 90–97.
 17. Ngasu, K., E., & Fitrizia, W. 2018. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Kampung Tegal Kali

- Baru Rt 04/04 Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang Tahun 2018.” *Jurnal Kesehatan* 7 (2)(2): 7–11.
18. Sumartini, N., P., Zulkifli, & Adhitya, M, A., P. 2019. “Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019.” *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)* 1(2): 47.
 19. Sartika, D., O., & Kimantoro. 2017. “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Teanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.” *Jurnal Keperawatan Universitas Aisyah*: 1–13.