

Edukasi Penerapan Teknik Rileksasi Benson terhadap Hipertensi di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Purwokerto

Rifky Al Rasyd¹, Tophan Heri Wibowo², Suci Khasanah³

^{1,2,3} Universitas Harapan Bangsa

Email Penulis Korespondensi: rifkytac@gmail.com

Article History:

Received May 21th, 2026

Accepted Jun 4th, 2026

Publish Jun 4th, 2026

Abstrak

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas yang sering terjadi penyakit seperti hipertensi, artritis (radang sendi), dan stroke. Hipertensi menjadi penyakit nomor satu yang paling banyak diderita lansia dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Terapi non farmakologi seperti rileksasi benson dapat menurunkan tekanan darah tinggi serta mudah dalam pelaksanaannya. Program PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tekanan darah pada lansia. Mitra PkM ini dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 5 Ledug PuRWokerto. Metode PkM ini akan diawali dengan mengukur tekanan darah menggunakan tensi sebelum dan sesudah diajarkan rileksasi benson, mengisi kuesioner mengenai rileksasi benson sebelum diberikan edukasi, memberikan edukasi menggunakan power point selama 30 menit dan melakukan demonstrasi rileksasi benson selama 10 menit, kemudian diakhiri dengan mengevaluasi keterampilan dan mengisi kuesioner mengenai rileksasi benson sesudah diberikan edukasi dan menerapkan teknik rileksasi benson selama 7 hari sehari 1 kali selama 10 menit di pagi hari. Hasil dari PkM ini adalah tekanan darah peserta mengalami penurunan dari pengukuran sebelum sebelum dan setelah edukasi di hari ke-7. Penurunan tekanan darah memiliki nilai rata-rata sebelum edukasi pada sistole sebesar 148,13 mmHg dan diastole sebesar 86,00 mmHg, sedangkan sesudah edukasi di hari ke-7 pada sistole sebesar 142,63 mmHg dan diastole sebesar 82,53 mmHg dengan selisih sistole sebesar 5,5 dan selisih diastole sebesar 3,47.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Rileksasi Benson

Abstract

Elderly is someone who has entered the age of 60 years and above who often suffer from diseases such as hypertension, arthritis (joint inflammation), and stroke. Hypertension is the number one disease that most often suffers from the elderly with systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Non-pharmacological therapy such as Benson relaxation can lower high blood pressure and is easy to implement. This PkM program aims to increase knowledge and lower blood pressure in the elderly. This PkM partner is implemented at the Elderly Posyandu RW 5 Ledug PuRWokerto. This PkM method will begin with measuring blood pressure using a tension meter before and after being taught Benson relaxation, filling out a questionnaire about Benson relaxation before being given education, providing education using power point for 30 minutes and conducting a Benson relaxation demonstration for 10 minutes, then ending with evaluating skills and filling out a questionnaire about Benson relaxation after being given education and applying the Benson relaxation technique for 7 days a day once a day for 10 minutes in the morning. The results of this PkM are that the participants' blood pressure decreased from measurements before and after education on the 7th day. The decrease in blood pressure had an average value before education in systole of 148.13 mmHg and diastole of 86.00 mmHg, while after education on the 7th day in systole of 142.63 mmHg and diastole of 82.53 mmHg with a difference in systole of 5.5 and a difference in diastole of 3.47.

Keyword: Hypertension, Elderly, Benson Relaxation

1. PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua suatu proses yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Khamid, 2022). Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian. Perkembangan demografi ini dapat membawa dampak di bidang kesehatan, ekonomi, dan sosial (Badan Pusat Statistik, 2020).

Pada tahun 2014 angka kesakitan pada lansia adalah sebesar 25,05%. Semakin usia bertambah fungsi tubuh semakin menurun akibat proses penuaan sehingga lansia lebih rentan mengalami penyakit menular maupun tidak menular. Penyakit pada lansia yang sering terjadi adalah hipertensi, artritis (radang sendi), stroke, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan diabetes mellitus. Hipertensi menjadi penyakit nomor satu yang paling banyak diderita lansia. Semakin tua usia, tekanan darah cenderung meningkat. Ini merupakan sebuah proses alami yang terjadi di tubuh saat usia mulai menua (Fikri, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8%. Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi tertinggi di seluruh Indonesia yang memiliki kejadian hipertensi sebesar 13,4%. Hasil tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas (Riskesdas, 2018).

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang paling sering muncul di negara berkembang seperti Indonesia (Prasetyaningrum, 2014). Menurut beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung (Pratiwi *et al.*, 2021). Jumlah orang dengan hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Mulyani *et al.*, 2024).

Gejala-gejala akibat hipertensi seperti pusing, gangguan penglihatan dan sakit kepala sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka di atas normal (Endang, 2014). Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, jika dibiarkan dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan pada arteri yang menerima darah dari arteri tersebut. Komplikasi tekanan darah tinggi dapat menyebabkan gagal jantung dan penyakit jantung koroner, serta meningkatkan risiko stroke. Selain itu, peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan kerusakan ginjal dan retinopati, serta dapat menyebabkan kebutaan. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, yang dapat berdampak pada tingginya tekanan darah (Rachmawati *et al.*, 2022).

Hipertensi yang tidak ditangani dengan tepat saat intra operasi dapat mengakibatkan berbagai gangguan seperti *myokard infark*, disritmia, gagal jantung kongestif, stroke dan gagal ginjal (Morgan, 2013). Penelitian dari jurnal kesehatan masyarakat andalas yang dilakukan oleh Budiman *et al.*, (2017) mengatakan bahwa hipertensi menyebabkan *myokard infark* sebanyak 81,7 %, angka

penderita hipertensi yang tinggi dan berbagai bahaya yang ditimbulkan, hal ini menyebabkan pentingnya pemahaman para ahli anestesi pada perawatan selama anestesi berlangsung.

Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak ditangani dengan baik menyebabkan kerusakan organ yang bersifat irreversible secara bertahap, mengarah pada komplikasi yang mengancam jiwa bahkan kematian (Wartonah *et al.*, 2022). Selain itu, meningkatnya tekanan darah akan mengganggu seseorang yang akan melakukan operasi karena dapat menyebabkan pendarahan dan menggagalkan penatalaksanaan operasi (Inayati, 2017).

Pemeriksaan pra anestesi kepada pasien yang akan menjalani pembedahan harus dilaksanakan dengan teliti yang meliputi pengkajian riwayat penyakit penyerta, seperti penyakit hipertensi, penyakit diabetes dan penyakit sistemik lainnya. Pemeriksaan fisik diharapkan mencapai hasil yang memuaskan dan memperkecil waktu perawatan pasca pembedahan (Prabawati, 2022). Gangguan metabolisme yang paling sering dijumpai pada pasien-pasien yang akan menjalani pembedahan adalah hipertensi (Mecca, 2013). Oleh karena itu, pengobatan dini hipertensi sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Hipertensi dapat ditangani dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat ditangani melalui konsumsi obat-obatan golongan anti hipertensi (Wirakhmi, 2019). Sedangkan pengobatan non farmakologi dapat melalui penggunaan teknik rileksasi. Terapi non farmakologi seperti rileksasi setidaknya dapat terbebas dari efek samping yang diyakini lebih aman untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit jantung (Khoirunnisa & Yulian, 2023). Teknik rileksasi yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah tinggi adalah metode rileksasi benson (Sholeha, 2022).

Teknik rileksasi benson merupakan salah satu terapi rileksasi sederhana yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi serta mudah dalam pelaksanaannya sehingga pasien dan keluarga mampu mengaplikasikan serta tidak memerlukan banyak biaya (Wibowo *et al.*, 2022). Teknik ini dilakukan dengan rileksasi nafas dalam yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, yang dapat menyebabkan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Cahyati *et al.*, 2021). Dengan latihan nafas yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan β endorphin sebagai neurotransmitter. Dengan meningkatnya enkephalin dan β endorphin, pasien akan merasa lebih rileks dan nyaman (Febriyanti *et al.*, 2021).

Hasil penelitian Ervadanti *et al.*, (2019) tentang “Pengaruh Teknik Rileksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi”, menunjukkan bahwa Penelitian ini dilakukan selama 7 hari, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi rileksasi benson terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi dengan nilai p -value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Posyandu Rintis (Ervadanti *et al.*, 2019).

Selain itu hasil penelitian Ervadanti *et al.*, (2019) sejalan dengan penelitian Rosa *et al.*, (2020) tentang “Pengaruh Rileksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang” yang menyatakan didapatkan hasil tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah $0,000$ (p -value $< \alpha 0,05$) dan hasil tekanan darah diastole sebelum dan sesudah $0,000$ (p -value $< \alpha 0,05$). Hasil dari selisih pre dan post tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan bahwa terapi rileksasi benson memiliki nilai selisih sistolik 9,4 mmHg dan diastolik 9,8 mmHg. Dengan demikian terapi rileksasi benson dapat menjadi alternatif dalam penanganan hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan data Dinas Kesehatan Banyumas angka kejadian hipertensi pada tahun 2022 di wilayah Puskesmas Kembaran II mencapai 2.077 jiwa, yang terdiri 805 laki-laki dan 1.272 perempuan. Dari hasil pra survey pada tanggal 29 Mei 2024 di Posyandu Lansia Ledug RW 5, angka kejadian hipertensi yang didapatkan pada bulan Februari-April tahun 2024 terdapat 108 orang dengan rata-rata tekanan darahnya tinggi sekitar 155/90-180/100 mmHg. Hasil wawancara dengan pihak kader di Posyandu Lansia RW 5 pada sampel 27 orang lansia yang mengalami hipertensi bahwa yang minum obat sekitar 9 orang dan yang tidak minum obat sekitar 18 orang dan lansia belum pernah mendapatkan edukasi tentang penerapan rileksasi benson meliputi pengertian, tujuan, manfaat dan prosedurnya, sehingga masalah ini dapat diatasi menggunakan cara lain.

Oleh karena itu, dengan melihat masih kurangnya pengetahuan lansia di Desa Ledug RW 5 terkait tindakan non farmakologi untuk membantu dalam menurunkan tekanan darah, maka penulis tertarik untuk memberikan “Edukasi Penerapan Teknik Rileksasi Benson Terhadap Hipertensi Di Posyandu Lansia RW 5 Ledug PuRWokerto”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1. Metode Pelaksanaan

2.1.1. Persiapan dan Koordinasi

Tahap persiapan dan koordinasi dilakukan dengan metode survey ke lapangan dengan nomor surat B/12884/0624, pengurusan perizinan dengan Posyandu Lansia RW 5 Ledug PuRWokerto yang bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi dan situasi yang tepat untuk memulai kegiatan dan menetapkan strategi pendekatan pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Koordinasi pelaksanaan teknis pengabdian kepada masyarakat, mendapatkan dan *support* serta membantu untuk mengidentifikasi kemungkinan faktor dan kendala agar dapat diantisipasi.

2.1.2. Skrining Peserta

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada lansia hipertensi di RW 5 Ledug Purwokerto yang bersedia dan hadir dalam mengikuti kegiatan ini yang berjumlah 31 peserta. Skrining dilakukan untuk lansia yang terdaftar di posyandu lansia sesuai dengan kriteria seperti lansia yang memiliki tekanan darah tinggi dan memiliki riwayat hipertensi. Kemudian penulis meminta nomor WA untuk digunakan sebagai sarana komunikasi dalam menerapkan rileksasi benson selama 7 hari guna untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia.

2.1.3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 15 Agustus dan 23 Agustus 2024 dengan tahapan:

a. Tahap Identifikasi

Penulis meminta nomor HP peserta untuk digunakan sebagai sarana komunikasi dalam menerapkan terapi rileksasi benson selama 7 hari.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 16-22 Agustus 2024 di Posyandu Lansia RW 5 Ledug PuRWokerto dengan didukung oleh etik kampus mengenai edukasi penerapan teknik rileksasi benson terhadap hipertensi yang dimulai dari:

- 1). Melakukan pre-test pengukuran tingkat pengetahuan dengan memberikan kuesioner;
- 2). Mengukur tekanan darah sebelum edukasi dan diberikan teknik rileksasi benson pada peserta di Posyandu Lansia RW 5 Ledug PuRWokerto;
- 3). Memberikan edukasi penerapan teknik rileksasi benson untuk menurunkan hipertensi di Posyandu Lansia RW 5 Ledug PuRWokerto melalui power point dan leaflet;
- 4). Penulis mengingatkan peserta melalui grup peserta di media sosial (WA) secara langsung untuk menerapkan teknik rileksasi benson selama 7 hari durasi 10 menit setiap pagi hari yang diberikan kepada penderita sebanyak 1 kali pagi hari. Tahapan rileksasi benson dengan cara:
 - (a). Usahakan situasi ruangan atau lingkungan tenang, atur posisi nyaman;
 - (b). Pilih satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan. Sebaiknya pilih kata atau ungkapan yang memiliki arti khusus. Jangan memaksa peserta menggunakan ungkapan-ungkapan yang dipilih oleh penulis;
 - (c). Pejamkan mata, hindari menutup mata terlalu kuat;
 - (d). Bernafas lambat dan wajar sambil melemaskan otot mulai dari kaki, betis, paha, perut dan pinggang. Kemudian disusul mengendurkan semua kelompok otot pada tubuh peserta;
 - (e). Atur nafas kemudian mulailah menggunakan fokus yang berakar pada keyakinan. Tarik nafas dari hidung, pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, tahanlah nafas sebentar sampai hitungan ketiga, lalu keluarkan nafas melalui mulut (posisi mulut seperti sedang bersiul) secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang sudah dipilih dan diulang-ulang dalam hati;
 - (f). Pertahankan sikap pasif (abaikan pikiran-pikiran yang mengganggu). Sikap pasif merupakan aspek penting dalam membangkitkan respons rileksasi. Anjurkan pasien untuk tetap berpikiran tenang;
 - (g). Saat melakukan teknik rileksasi, kerap kali berbagai macam pikiran datang mengganggu konsentrasi pasien. Oleh karena itu, anjurkan pasien untuk tidak memperdulikannya dan bersikap pasif.
- 5). Menilai kembali post-test setelah hari ke-7 tentang tingkat pengetahuan, menilai keterampilan peserta dan mengukur tekanan darah setelah diberikan teknik rileksasi benson kepada peserta di Posyandu Lansia RW 5 Ledug PuRWokerto.

2.1.4. Monitoring dan Evaluasi

a. Tahap Monitoring

Tahap monitoring ini lansia dapat menerapkan teknik rileksasi benson selama 7 hari dengan durasi 10 menit sebanyak 1 kali pagi hari sesuai dengan hasil penelitian Ervadanti *et al.*, (2019). Tahap ini penulis akan membuat grup bersama lansia atau keluarganya untuk mengingatkan setiap hari agar menerapkan teknik rileksasi benson dengan mengisi lembar yang sudah diberikan.

b. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi diharapkan setelah lansia mengetahui tentang penerapan rileksasi benson maka lansia setiap hari dapat mempraktikkan, sehingga dari pengabdian ini setelah dilakukan selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah.

2.2. Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 5 Ledug PuRWokerto. Mitra berjarak sekitar 400 M dari kampus Universitas Harapan Bangsa. Ditempuh dengan kendaraan roda dua sekitar 2 menit, dan ditempuh menggunakan kendaraan roda empat sekitar 3 menit.

2.3. Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, maka dapat direkomendasikan adalah kegiatan ini diharapkan dapat berlanjut kepada petugas posyandu atau instansi dan bekerja sama untuk menerapkan pemberian edukasi mengenai teknik rileksasi benson dalam menurunkan tekanan darah terutama pada lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Kegiatan PkM

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang Edukasi Penerapan Teknik Rileksasi Benson Terhadap Hipertensi dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Purwokerto. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus dan 23 Agustus 2024 didapatkan sebanyak 31 peserta. Data dihasilkan dari analisa dan alat ukur menggunakan lembar kuesioner untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan, kemudian memberikan lembar observasi untuk diisi dalam menerapkan rileksasi benson selama 7 hari untuk mengetahui tekanan darah lansia sebelum dan setelah pemberian edukasi penerapan rileksasi benson. Berikut disajikan hasil dari pengabdian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik peserta PkM

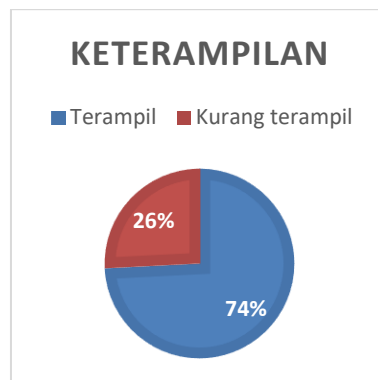
Karakteristik	Jumlah (<i>f</i>)	Persentase (%)
Usia		
50-60	20	64,8
61-75	11	35,2
Pekerjaan		
IRT	21	67,7
Wiraswasta	8	25,8
Guru	2	6,5
Total	31	100,0

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti kegiatan ini mayoritas berusia pada rentang 50-60 tahun (64,8%) dan jumlah pekerjaan terbanyak peserta yaitu IRT sebesar 21 (67,7%).

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Baik (76-100%)	14	46,7	28	90,3
Cukup (56-75%)	17	54,8	3	9,7
Kurang (<56%)	0	0	0	0
Total	31	100,0	31	100,0

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai pengetahuan peserta sebelum edukasi terbanyak pada kategori cukup yaitu 17 (54,8%) dan setelah edukasi meningkat pada kategori baik yaitu 28 (90,3%).



Gambar 1. Diagram Evaluasi Keterampilan Peserta

Berdasarkan gambar 1, tingkat keterampilan peserta setelah melakukan rileksasi benson didapatkan hasil terbanyak pada kategori terampil sebesar 74% dan kategori kurang terampil sebesar 26%.

Tabel 3. Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tekanan Darah	n	Mean	Selisih	Standar Devisian	Min	Max
Pre Test Sistole	31	148,42	1,77	15,141	127	186
Post Test Sistole	31	146,65		15,127	125	185
Pre Test Diastole	31	85,97	1,58	9,163	70	102
Post Test Diastole	31	84,39		8,686	70	98

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa *mean* tekanan darah sistole sebelum dilakukan rileksasi benson adalah 148,42 mmHg mengalami penurunan menjadi 146,65 mmHg dengan selisih 1,77 mmHg dan *mean* tekanan darah diastole sebelum rileksasi benson adalah 85,97 mengalami penurunan menjadi 84,39 mmHg dengan selisih 1,58 mmHg.

3.2. Pembahasan

1) Karakteristik Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Purwokerto

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti kegiatan ini mayoritas berusia pada rentang 50-60 tahun (64,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian Lubis, (2023) bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar 50-60 tahun dalam persentase sebesar 57,5% (Lubis *et al.*, 2023). Hal ini juga selaras dengan penelitian Setyorini, (2024) diperoleh hasil bahwa mayoritas usia responden adalah pada rentang usia 51-60 tahun berjumlah 13 responden (52.0%) (Setyorini *et al.*, 2024). Proses penuaan mengakibatkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti sistem renin angiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya glumerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler sehingga menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Margiyati & Setyajati, 2023). Menurut asumsi penulis, tekanan darah meningkat sejalan dengan pertambahan usia, hal ini terjadi akibat perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jumlah pekerjaan terbanyak peserta yaitu IRT sebesar 21 (67,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhani, (2023) bahwa pada penelitian ini mayoritas bekerja sebagai IRT berjumlah 20 responden (91%) (Ramadhani *et al.*, 2023). Hasil dari penelitian Yulendasari, (2021) juga menunjukkan pekerjaan paling banyak responden yaitu ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 13 orang (40,6%). Pekerjaan yang selalu bertemu dengan orang lain pada umumnya memberikan informasi lebih banyak dibandingkan dengan pekerjaan yang sedikit bertemu

dengan orang lain. Hal tersebut dapat dijadikan sebagai sumber informasi. Informasi yang didapatkan memberikan dasar kognitif terbentuknya pengetahuan (Syalsabella & Fitriana, 2024). Menurut pendapat penulis, banyaknya pasien hipertensi yang bekerja sebagai IRT disebabkan oleh kurangnya melakukan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan orang yang kurang aktif cenderung memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantungnya bekerja lebih kuat pada setiap kontraksi jantung.

2) Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi terhadap Teknik Rileksasi Benson Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Penerapan Rileksasi Benson di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Purwokerto

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai pengetahuan peserta sebelum edukasi terbanyak pada kategori cukup yaitu 17 (54,8%) dan setelah edukasi meningkat pada kategori baik yaitu 28 (90,3%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta terhadap penerapan rileksasi benson terhadap hipertensi. Meningkatnya pengetahuan peserta, maka peserta akan lebih memahami dan menerapkan rileksasi benson dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini selaras dengan penelitian Sunarti, (2021) didapatkan hasil bahwa lebih dari sebagian penderita hipertensi memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 70,2%. Dan 57,9% responden berupaya mengendalikan tekanan darah. Dari hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,00 ($<0,05$), dengan koefisien korelasi (*r*) 0,609 artinya terdapat hubungan yang cukup signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah.

Pengetahuan merupakan hal penting dalam perilaku seseorang dalam mencari informasi. Semakin banyak informasi yang diperoleh, semakin bertambah pengetahuan seseorang dan akan membentuk kesadaran dan menggerakkan perilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki (Ellangga *et al.*, 2024). Menurut Isnaini & Hermawati, (2024) menyatakan bahwa apabila pengetahuan responden mengenai penyakit hipertensi itu baik, maka akan semakin baik pula upaya yang dilakukan oleh responden untuk mencegah hipertensi yang dideritanya (Isnaini & Hermawati, 2024).

3) Evaluasi Keterampilan Lansia Penderita Hipertensi terhadap Teknik Rileksasi Benson Sesudah diberikan Edukasi Penerapan Rileksasi Benson di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Purwokerto

Berdasarkan hasil penelitian tingkat keterampilan peserta setelah melakukan rileksasi benson didapatkan hasil terbanyak pada kategori terampil sebesar 74% dan kategori kurang terampil sebesar 26%. Menurut analisis penulis, pada saat peserta mendapatkan pengetahuan mengenai teknik rileksasi benson dan penulis mengajarkan caranya, peserta mengamati dan memahami sehingga lebih banyak peserta yang mampu mempraktekkannya dengan hasil pada kategori terampil. Namun, tidak semua peserta menerapkan pengetahuannya mampu mempraktekkan sehingga menyebabkan mereka menjadi tidak terampil. Peserta yang memiliki pengetahuan lebih baik akan memberikan penilaian yang positif dengan menunjukkan mampu melakukan rileksasi benson dengan baik sehingga mampu dalam upaya menurunkan tekanan darah tinggi. Secara umum pengetahuan dan keterampilan seseorang mempunyai hubungan yang sangat erat. Pengetahuan ini dimulai dari individu tahu atau mengamati sesuatu kemudian memahami dan mampu mempraktekkan objek yang diketahuinya. Hal ini disebabkan karena keterampilan yang baik dipengaruhi pengetahuan yang baik (Nurhasanah & Nurdahlia, 2020).

4) Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah diberikan Edukasi di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Purwokerto

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *mean* tekanan darah sistole sebelum dilakukan rileksasi benson adalah 148,42 mmHg mengalami penurunan menjadi 146,65 mmHg dan

mean tekanan darah diastole sebelum rileksasi benson adalah 85,97 mengalami penurunan menjadi 84,39 mmHg. Hal ini sesuai dengan dengan penelitian Tri Buana, (2021) yang menyatakan bahwa terjadi perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi rileksasi benson pada lansia yang mengalami hipertensi yaitu dengan terjadinya penurunan tekanan darah (Buana *et al.*, 2021).

Rileksasi benson merupakan metode rileksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endrogen (Morita *et al.*, 2020). Keadaan rileksasi ini menyebabkan penurunan rangsangan pada area pengatur fungsi kardiovaskuler seperti hipotalamus posterior yang akan menurunkan tekanan darah (Atmojo *et al.*, 2019).

Menurut pendapat penulis bahwa pemberian teknik rileksasi benson mampu dalam proses penurunan tekanan darah karena melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap komposisi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman serta merupakan rileksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya dan tidak memerlukan banyak biaya.

Menurut peneliti, faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah salah satunya yaitu usia dan pekerjaan. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapatkan risiko hipertensi. Peningkatan risiko hipertensi yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar menjelaskan tentang hipertensi systole terisolasi dan dihubungkan dengan peripheral vascular *resistance* (hambatan aliran darah dalam pembuluh darah perifer) dalam arteri. Disamping itu ada faktor lain yang menyebabkan peningkatan tekanan yaitu stress, kurang olahraga, pola hidup tidak sehat seperti asupan garam pada makanan yang terlalu banyak.

Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah secara abnormal secara terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Penyebab terbanyak tekanan darah tinggi terjadi karena faktor penyempitan pembuluh darah akibat lipid yang menumpuk, aktivitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin serta glukosa dalam darah. Terapi rileksasi benson berperan dalam sistem hormonal menurunkan kegiatan epinefrin dan norepinefrin yang disebabkan stress berlebih, nantinya saat rileksasi dilakukan O₂ masuk paru kemudian diproses tubuh (Laely & Wirotomo, 2022).

Meditasi dan rileksasi menyebabkan akan terjadi penurunan konsumsi oksigen, output CO₂, ventilasi selular, frekuensi nafas, dan kadar laktat sebagai indikasi dalam penurunan tingkat stres, selain itu ditemukan bahwa PO₂ atau konsentrasi oksigen di dalam darah tetap konstan, bahkan meningkat sedikit (Atmojo *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil pengabdian ini, tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan edukasi penerapan rileksasi benson di pertemuan pertama mengalami penurunan tekanan darah, hal ini dikarenakan peserta serius dan kooperatif dalam mengikuti terapi rileksasi benson sehingga menimbulkan respons rileksasi yang kuat. Untuk peserta yang belum mengalami penurunan tekanan darah dapat disebabkan adanya faktor neurologi atau biokimia tubuh dan bisa juga disebabkan karena kurangnya konsentrasi dan kurang pemahaman dalam proses pelaksanaan terapi yang diberikan serta faktor kepribadian dari masing-masing peserta sehingga menyebabkan terapi kurang maksimal.

3.3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dari kegiatan PkM yang telah dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus dan 23 Agustus 2024 tentang Edukasi Penerapan Teknik Rileksasi Benson Terhadap Hipertensi Di Posyandu Lansia RW 5 Ledug PuRWokerto untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ini yaitu:

1) Monitoring

Pada pertemuan pertama, peserta mengisi kuesioner pengetahuan sebelum edukasi sebanyak 10 pertanyaan, mengukur tekanan darah sebelum edukasi, serta mempraktekkan kembali teknik rileksasi benson secara bersamaan untuk diterapkan selama 7 hari berturut-turut serta melakukan penilaian keterampilan. Pada pertemuan kedua, penulis mengukur tekanan darah setelah edukasi di hari ke-7 untuk melihat perubahan tekanan darah pada rileksasi benson.

2) Evaluasi

Pada tahap evaluasi, di pertemuan pertama peserta mengisi kuesioner pengetahuan setelah edukasi dan pada pertemuan kedua penulis mengevaluasi dari hasil peserta dalam menerapkan rileksasi benson selama 7 hari di rumah.

3.4. Keterbatasan Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun faktor keterbatasan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dalam Edukasi Penerapan Teknik Rileksasi Benson Terhadap Hipertensi Di Posyandu Lansia RW 5 Ledug PuRWokerto untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ini diantara lain, keterbatasan waktu saat melakukan edukasi dikarenakan peserta akan melakukan kegiatan yang lain.

3.5. Rencana Tindak Lanjut

- 1). Penulis telah membuat leaflet dan video mengenai teknik rileksasi benson terhadap hipertensi pada lansia yang dapat dibaca dan dipahami dengan mudah jika terdapat tahapan yang keliru;
- 2). Penulis dapat mempublikasikan jurnal mengenai mengenai teknik rileksasi benson terhadap hipertensi pada lansia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1). Peserta yang mengikuti kegiatan ini mayoritas berusia pada rentang 50-60 tahun (64,8%) dan jumlah pekerjaan terbanyak peserta yaitu IRT (67,7%).
- 2). Tingkat pengetahuan peserta sebelum edukasi terbanyak pada kategori cukup (54,8%) dan setelah edukasi meningkat pada kategori baik (90,3%).
- 3). Evaluasi keterampilan peserta setelah melakukan rileksasi benson didapatkan hasil terbanyak pada kategori terampil sebesar 74% dan kategori kurang terampil sebesar 26%.
- 4). Tekanan darah peserta didapatkan *mean* sistole sebelum dilakukan rileksasi benson adalah 148,42 mmHg mengalami penurunan menjadi 146,65 mmHg dengan selisih 1,77 mmHg dan *mean* tekanan darah diastole sebelum rileksasi benson adalah 85,97 mengalami penurunan menjadi 84,39 mmHg dengan selisih 1,58 mmHg.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Khamid. (2022). Pengaruh Terapi Rileksasi Benson Terhadap Hipertensi pada Lansia Di Puskesmas Jatibening Tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v5i1.757>
- Alfiah, S. (2022). Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Penyuluhan Tentang Hipertensi Di Kp. Muara Bahari Tanjung Priok Jakarta Utara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(11), 1–77.

- Anggraeni, Novi. *et al.* (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta* (Edisi Revi). Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT). <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Rileksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk 2020. *04220.2005*, 18–20.
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Rileksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 36–41. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634>
- Budiman, B., Sihombing, R., & Pradina, P. (2017). Hubungan Dislipidemia, Hipertensi Dan Diabetes Melitus Dengan Kejadian Infark Miokard Akut. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 32–37. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.160>
- Budiman, Riyanto, & Agus. (2013). *Kapita Selekta Koesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian kesehatan*. Salemba Medika.
- Cahyati, Yanti., Somantri, Iwan., Cahyati, Ai., Rosdiana, Ida., Sugiarti, Ida., Iman, Arief, Tarmansyah., Puruhita, Tri, Kusuma, Agung. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular*. Deepublish Publisher.
- Ellangga, M. W., Suryani, R. L., & Burhan, A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Tentang Tindakan Anastesi Dengan Kecemasan Di Ruang Persiapan Instalasi Bedah Sentral Di RSI Banjarnegara. *10(April)*, 738–751.
- Endang, T. (2014). Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu| Dinas Arsip dan Perpustakaan Kabupaten Bekasi. In *2014* (Vol. 9). Graha Ilmu.
- Ernawati, Iin., Fandinata, Selly, Septi., Permatasari, Silfiana, N. (2020). *Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi*. Graniti.
- Ervadanti, Novia., Arneliwati., E. (2019). Pengaruh teknik rileksasi benson terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. *2018*, 182–191.
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Rileksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 51–57. <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Fikri, M. K. (2018). Pengaruh Rileksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun. In *World Development* (Vol. 1, Issue 1). <http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.007%0Ahttps://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023%0Ahttp://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10>
- Hasmar, W., Indrawati, I., Fisioterapi, P. S. D., & Keperawatan, P. S. D. (2022). Edukasi Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Kasang Kumpeh. *4(2)*, 201–208. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.311>
- Inayati, A. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Praoperasi Elektif Diruang Bedah. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 31. <https://doi.org/10.52822/jwk.v2i1.43>
- Infodatin. (2014). *Hipertensi*. Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.

- Isnaini, & Hermawati. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas Ngemplak Boyolali. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, vol 2(2), 187–197.
- Khoirunnisa, R., & Yulian, V. (2023). Terapi Rileksasi Benson untuk Mengurangi Gejala Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Asuhan Keperawatan Keluarga: Case Report. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 5(2), 45–50.
- Kholifah, Siti, N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manudia Kesehatan.
- Kurnia, A. (2020). *Self-Management Hipertensi* (T. Lestari (ed.)). CV. Jakad Media Publishing.
- Laban, E. P., & Pinzon, R. T. (2017). Seluk Beluk Hipertensi: Peningkatan Kompetensi Klinis Untuk Pelayanan Kefarmasian. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 2(3), 489. <https://doi.org/10.21460/bikdw.v2i3.74>
- Laely, N. I., & Wirotomo, T. S. (2022). The Implementasion of Benson Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertensive Patients at Batang Hospital. *Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan*, 16, 1261.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian Pustaka Penerbit Kesehatan, Yogyakarta, Nusa Medika* (cetakan 1). Nuha Medika. https://e-library.unpari.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4734
- Lubis, S. M. S., AM, A. I., & Musta'in, M. (2023). Pengaruh edukasi audio visual self-care behaviour terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi pada usia dewasa. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 39–44. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.829>
- Margiyati, & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Rileksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37–46. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i1.227>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Rileksasi 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. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Mulyani, B., Ayubbana, S., & Immawati. (2024). Implementasi rileksaasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas PuRWosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 88–97.
- Nurhasanah, A., & Nurdahlia, N. (2020). Edukasi Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Keluarga Dalam Pencegahan Jatuh Pada Lansia. *Jkep*, 5(1), 84–100. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.359>
- Prabawati, N. K. A. (2022). *Hubungan Riwayat Penyakit Hipertensi Terhadap Pemanjangan Waktu Pulih Sadar Pasien Post Operasi Dengan General Anestesi Di Rsu Negara* (Issue 8.5.2017). <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Prasetyaningrum, Yunita, Indah. (2014). *Hipertensi Bukan untuk Ditakuti*. FMedia.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Rileksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Rachmawati, A. S., Brahmantia, B., & Zakiah, E. S. (2022). Penerapan Teknik Rileksasi 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>

- Ramadhani, D. Y., Mahundingan, R. O., Rukmini, R., & Andriani, D. (2023). Aplikasi Teknik Rileksasi Benson Terhadap Pengelolaan Tekanan Darah Dan Psikologis Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Community Development in Health Journal*, 1, 149. <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i2.477>
- Rosa, H., Retnaningtyas, E., & Hamarno, R. (2020). Pengaruh Rileksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 6(2), 128–139. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/JKT/article/view/1447%0Ahttps://doi.org/10.31290/jkt.v6i2.1447>
- Setyorini, A., Hartiningsih, N. S., & Tangahu, K. T. N. (2024). *Terapi Benson Dengan Kombinasi Murottal Surah Ar-Rahman Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi*. *Xiv*(1), 10–16.
- Sholeha, et. a. (2022). Pengaruh Teknik Rileksasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(3), 2725–2737. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2844%0Ahttps://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2844/1358>
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Novita Angriani L.Toruan, E. (2019). Pengaruh Teknik Rileksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471>
- Sunarti, I. P. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan. *Journal Of Midwifery And Nursing*, 1(3), 7.
- Syalsabella, R., & Fitriana, N. R. (2024). *Pengaruh Health Education Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Tentang Pencegahan Stroke Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta T. 1*, 1–10.
- Wartanah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Rileksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jkep*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- WHO. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-%0Aroom/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Wibowo, N. A., Sumara, R., Agustin, R., & Setyawan, B. (2022). *Penyuluhan Penerapan Terapi Rileksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien St-Elevasi Miokard Infark (Stemi) Post Trombolitik Di Ruang Iccu Rsud Haji Provinsi Jawa Timur*.
- Wirakhmi, I. N. (2019). *Terapi Mendengarkan Murottal Untuk Hipertensi* (edisi kedua). UNY Press.