



## PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLE PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Nurleny\*, Hidayatul Hasni

Program Studi S1 keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Jln Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Surau Gadang, Kec. Nanggalo, Kota Padang, Sumatera Barat 25173, Indonesia

\*[nurleny.hardian@gmail.com](mailto:nurleny.hardian@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas normal, hipertensi mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia, sehingga dapat menyebabkan komplikasi dan penyakit kardiovaskuler bila tidak ditangani dengan tepat. Terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah salah satunya melakukan terapi relaksasi benson. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Surau Gadang RW XI Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimen* dengan rancangan *One Group pretest posttest*, pengumpulan data dilakukan tanggal 2- 10 Februari 2022 di Kelurahan Surau Gadang RW XI Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. Sampel berjumlah 10 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengolahan data dengan analisis data univariat dan bivariat dengan uji t-test. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistole sebelum di berikan perlakuan terapi relaksasi benson adalah 161,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistole setelah diberikan perlakuan terapi relaksasi benson adalah 152,00 mmHg. Terlihat perbedaan antara pengukuran pertama dan pengukuran terakhir. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji t-test didapatkan nilai  $p=0.00$  ( $p<0.05$ ), ini berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Surau Gadang. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: lansia; tekanan darah systole; terapi relaksasi benson

## ***EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON SISTOLE BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION***

### ***ABSTRACT***

*Hypertension is an increase in blood pressure above normal, hypertension has a very close relationship with the elderly, so it can cause complications and cardiovascular disease if not handled properly. Non-pharmacological therapy for lowering blood pressure one of them performs benson relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of benson relaxation therapy on systolic blood pressure in elderly people with hypertension. This type of research uses a pre-experimental research design with the One Group pretest posttest design, data collection was carried out on February 2-10 2022 in SurauGadang RW XI Nanggalo Padang Health Center Work Area. The sample was 10 respondents with purposive sampling technique. Data processing with univariate and bivariate data analysis with t-test. The results showed that the average value of systolic blood pressure before being given the treatment of benson relaxation therapy was 161.00 mmHg and the average systolic blood pressure after being given benson relaxation therapy treatment was 152.00 mmHg. There is a difference between the first measurement and the last measurement. Statistical test results using t-test obtained  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), this means that there is an effect of benson relaxation therapy on systolic blood pressure in elderly with hypertension. It can be concluded that there is an effect of benson relaxation therapy on systolic blood pressure in elderly with hypertension.*

*Keywords: benson relaxatation therapy; elderly; sistole blood pressure*

## PENDAHULUAN

Lansia dikatakan sebagai seseorang laki-laki atau perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih (Kholifah, 2016). Lanjut usia merupakan proses perubahan penurunan fungsi tubuh yang ditandai dengan menurunnya fungsi jaringan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tubuh mengalami penurunan fungsi pertahanan terhadap infeksi yang menyerang dan berkurangnya fungsi tubuh untuk memperbaiki keadaan tubuh yang rusak (Ardiansyah & Dalimartha, 2012; Armilawaty, 2008). Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu tahap anak, tahap dewasa, dan tahap tua. Menua merupakan suatu proses yang terjadi sepanjang kehidupan, tidak hanya dimiliki dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak awal kehidupan (Nugroho, 2013). Penyakit kardiovaskuler yang paling banyak terjadi pada lansia adalah penyakit jantung koroner, penyakit jantung pulmonik serta hipertensi (Prawiro 2012).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia. Hal ini terjadi akibat perubahan fisiologi yang terjadi seperti penurunan respons imunitas tubuh, katub jantung menebal dan menjadi kaku, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Perubahan-perubahan inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga lansia cenderung lebih rentan mengalami hipertensi (Nugroho, 2008). Menurut penelitian Oktarina, (2015) penanganan hipertensi sebelumnya dilakukan dengan terapi farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi seperti *diuretic*, *betabloker* dan *vasodilator*. Beberapa penderita hipertensi menolak untuk disiplin meminum obat farmakologi karena efek samping seperti batuk, pusing, disfungsi seksual, aritmia jantung, dan retensi cairan, sehingga para penderita hipertensi memilih pengobatan non farmakologi dalam mengontrol tekanan darah untuk mengurangi efek samping tersebut (Purwati, 2011).

Terapi relaksasi benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama, yang dapat menyelesaikan relaksasi semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi gangguan tidur dan mengurangi stress (Herbert, 2009). Teknik relaksasi Benson merupakan teknik latihan nafas. 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 *CorticotropinReleasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *Proopioidmelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan  $\beta$  *endorphin* sebagai neurotransmitter. Dengan meningkatnya *enkephalin* dan  $\beta$  *endorphin*, pasien akan merasa lebih rileks dan nyaman (Carpenito, 2012).

Berdasarkan data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Kota Padang Puskesmas Nanggalo terjadi peningkatan lansia dengan hipertensi dari tahun ke tahun yaitu pada tahun 2016 sebanyak 7,87% meningkat lagi pada tahun 2017 yaitu 9,10%. Puskesmas Nanggalo dari bulan Desember 2017- Februari 2018 jumlah pasien yang berkunjung yaitu sebanyak 446 orang dengan jumlah kunjungan 1.219 kunjungan. Rata-rata kunjungan pasien hipertensi ke Puskesmas Nanggalo 2x dalam 1 minggu. Dari hasil wawancara di Puskesmas Nanggalo belum ada penelitian yang sebelumnya tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 30 Januari 2022 di Puskesmas Nanggalo terhadap 10 orang lansia hipertensi, didapatkan keterangan bahwa selama ini usaha yang dilakukan untuk mengatasi hipertensinya dengan menggunakan terapi herbal dan farmakologi, tetapi untuk pemberian terapi relaksasi benson belum pernah dilakukan dan lansia juga tidak ada yang mengetahui bahwa terapi relaksasi benson juga dapat menurunkan tekanan darah. Dari 10 orang lansia hipertensi 5 orang (0,5) menggunakan terapi herbal seperti terapi mentimun, 2 orang (0,2) menggunakan terapi jus semangka dan 3 orang (0,3) mengatakan mengkonsumsi obat anti hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Surau Gadang RW XI Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pre Experiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest* (pengukuran tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi) kemudian setelah diberikan terapi relaksasi benson maka dilakukan lagi *posttest* (pengukuran tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi) untuk mengetahui adanya penurunan tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini telah dilakukan di Kelurahan Surau Gadang RW XI Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang pada bulan Maret 2022 sampai April 2022. Waktu pengumpulan data dilakukan pada tanggal 23 sampai 30 Februari 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang dari bulan Desember 2021 sampai Februari 2022 yaitu sebanyak 446 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pada penelitian ini peneliti mendatangi Puskesmas Nanggalo Padang untuk meminta izin melakukan penelitian. Setelah itu peneliti langsung pergi ke wilayah dan meminta data lansia hipertensi di wilayah tersebut kepada kader posyandu, Setelah dapat data dari kader posyandu, peneliti langsung pergi bersama kader kerumah responden, karena kader yang lebih mengetahui rumah responden tersebut. Dalam melakukan penelitian, peneliti dibantu oleh enumerator, yang sebelumnya sudah menyamakan persepsi dengan peneliti. Pada penelitian ini peneliti dan enumerator terlebih dahulu memilih lansia yang hipertensi. Setelah itu peneliti melakukan seleksi kepada lansia yang bisa dijadikan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pada penelitian hari pertama tanggal 23 Maret 2022 peneliti dan enumerator mendapatkan 8 responden hipertensi, tetapi hanya 5 orang yang bisa dijadikan sampel, 3 orang lagi tidak mau mengikuti kegiatan, dan pada hari kedua tanggal 24 Mei 2022 peneliti dan enumerator mendapatkan 7 responden yang mengalami hipertensi, 5 orang yang bisa dijadikan responden, 2 orang mengkonsumsi obat dokter. Penelitian dilakukan dibagi 2, 5 responden diberi perlakuan oleh peneliti dan 5 responden lagi dilakukan oleh enumerator. Selama penelitian berlangsung tidak ada responden yang tidak mengikuti penelitian sampai selesai.

Instrumen pada penelitian ini adalah tensimeter, stetoskop, dan lembar observasi. Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara 2 kelompok yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) di berikan perlakuan terapi relaksasi benson. Peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro wilk ( $p > 0,05$ ). Dimana tekanan darah sistole sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson berdistribusi normal didapatkan  $sig = 0,191$  dan  $0,438$  ( $p > 0,05$ ), maka digunakan uji statistik *t-dependen*.

**HASIL**

Tabel 1.  
Rerata Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Tekanan darah sistole	N	Mean	SD	Min	Mak
Sebelum	10	161,00	5,164	155	170
Sesudah	10	152,00	7,888	140	165

Tabel 2.  
Perbedaan Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Tekanan Darah	n	Mean	p	Sdt Error	Selisih Mean	P value
Sebelum	10	161,00	0,000			
Sesudah	10	152,00				

Tabel 2 didapatkan rata-rata tekanan darah sistole sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Surau Gadang RW XI Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang adalah 161,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah Sistole setelah dilakukan Terapi Relaksasi Benson pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Surau Gadang RW XI Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang adalah 152,00 mmHg dengan selisih mean 9 mmHg. Berdasarkan uji statistik *t-dependen* didapatkan *p value*=0,000 (*p value*<0.05), artinya adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Surau Gadang RW XI Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang.

**PEMBAHASAN****Rerata Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi benson adalah 161,00 mmHg dengan standar deviasi 5,164. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prawiro, (2012) tentang pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistole pada pasien hipertensi di rumah sakit daerah kudu didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole responden sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi benson adalah 155,75 mmHg. Kepekatan terhadap hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Individu yang berumur di atas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal ini merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya (Price & Wilson, 2005). Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapatkan resiko hipertensi. Peningkatan resiko hipertensi yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar menjelaskan tentang hipertensi sistole terisolasi dan dihubungkan dengan *peripheral vascular resistance* (hambatan aliran darah dalam pembuluh darah perifer) dalam arteri Inayati, (2012) Selain faktor usia yang mempengaruhi tekanan darah adalah jenis kelamin dimana pada wanita yang sudah menopause akan terjadi penurunan produksi hormone estrogen sehingga tekanan darah meningkat pada wanita.

Faktor resiko terjadinya hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor resiko yang tidak dapat diubah (seperti genetik, usia, dan jenis kelamin) dan faktor yang dapat diubah (seperti obesitas, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alcohol dan garam). Penderita hipertensi yang sangat heterogen membuktikan bahwa penyakit ini bagaikan mosaik, diderita oleh orang banyak yang datang dari berbagai sub kelompok beresiko didalam masyarakat. Hal

tersebut juga berarti bahwa hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko ganda, baik bersifat eksogen seperti rokok, nutrisi dan stressor. Bagi penderita tekanan darah tinggi, penting mengenal hipertensi dengan membuat perubahan gaya hidup positif. Hipertensi dapat dicegah dengan pengaturan pola makan yang baik dan aktifitas fisik yang cukup (Carpenito, 2012). Beberapa faktor yang mungkin berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi biasanya tidak berdiri sendiri, tetapi secara bersama-sama sesuai dengan teori mozaik para hipertensi esensial (Edi junaedi, 2013). Teori tersebut menjelaskan bahwa terjadinya hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yang saling mempengaruhi, dimana faktor utama yang berperan dalam patofisiologi adalah faktor genetik dan beberapa faktor lingkungan yaitu asupan garam, dan stress.

### **Rerata Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson**

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi benson adalah 152,00 mmHg dengan standar deviasi 7,888. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah sistole responden sesudah diberikan terapi relaksasi benson mengalami penurunan. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kimantoro (2017) tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dibalai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta yaitu menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole responden sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi benson adalah 150,20 mmHg. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah responden sesudah diberikan terapi relaksasi benson mengalami penurunan.

Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk lansia hipertensi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan responden. Tekanan darah tinggi terbanyak disebabkan oleh faktor penyempitan pembuluh darah yang dapat diakibatkan oleh penumpukan lipid, glukosa darah dan aktifitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin. Benson relaksasi bekerja pada sistem hormonal dengan cara menurunkan aktifitas epinefrin dan norepinefrin yang dapat dipicu oleh stress yang berlebihan (Price & Wilson, 2005).

Proses pernafasan pada relaksasi benson merupakan proses masuknya O<sub>2</sub> melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan dip roses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya dip roses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O<sub>2</sub>. Apabila O<sub>2</sub> dalam tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan relaks secara umum pada manusia (Kholifah, 2016). Menurut analisa peneliti terjadinya penurunan tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi yang berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lainnya setelah diberikan terapi relaksasi benson disebabkan karena kepatuhan responden dan kondisi-kondisi pemicu terjadinya peningkatan tekanan darah tersebut dapat dikendalikan oleh individu sendiri.

### **Perbedaan Rerata Skor Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia dengan Hipertensi**

Hasil penelitian pada tabel 2 dapat dilihat perbedaan nilai berdasarkan rata-rata tekanan darah sistole sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi adalah 161,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistole setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi adalah 152,00 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value*=0,000 maka dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh terapi relaksasi benson karena  $p < 0.05$  sehingga Ha diterima. Ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistole yang signifikan antara sebelum dan

sesudah diberikan terapi relaksasi benson dimana terjadi penurunan setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Prawiro, (2012) dengan judul perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi dengan p value 0,0001 ( $p < 0,05$ ). Terapi relaksasi benson adalah salah satu metode untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah disebabkan karena relaksasi ini pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi benson yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, tekanan darah akan menurun (Jain, 2011; Nugroho, 2008).

Armilawaty, (2008) mengemukakan bahwa respon relaksasi erat kaitannya dengan axis Hipotalamus Pituitary Adrenal (HPA). Seseorang dalam keadaan relaksasi, axis HPA ini akan menurunkan kadar kortisol, epineprin, dan norepineprinyang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi. Kadar kortisol dalam darah berefek dalam vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan kadar epineprin dan norepineprin dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Kadar epineprin dan norepineprin dalam darah bekerja langsung direseptor androgenik alfa otot polos vascular, sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Vasodilatasi pembuluh darah yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tahanan perifer total yang akan menurunkan tekanan darah. Relaksasi benson dapat menyebabkan penurunan aktifitas system saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen keseluruh jaringan terutama ke perifer. Masing-masing saraf parasimpatis dan simpatis saling berpengaruh, maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas system yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain. Selama system-system berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek system yang lain (Purwanto & Zulaekh, 2007). Relaksasi benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya terjadi penurunan tekanan darah (Price dan Wilson, 2012).

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti dengan memberikan terapi relaksasi benson selama 7 hari berturut-turut pada waktu yang sama setiap responden. Terlihat terjadinya penurunan tekanan darah sistole dengan selisih mean sebelum dilakukan terapi relaksasi benson dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson adalah 9 mmHg. Hal ini disebabkan karena selama penelitian berlangsung responden mampu mematuhi prosedur yang telah ditetapkan peneliti, dimana responden harus melakukan terapi relaksasi benson 1 kali dalam sehari dengan durasi 10 menit selama 7 hari berturut-turut dengan waktu yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, & Dalimartha. (2012). *Care your self hipertensi*. Penebar Plus.
- Armilawaty. (2008). *Hipertensi dan faktor resikonya dalam kajian epidemiologi*.
- Carpenito. (2012). *Buku saku diagnosa keperawatan* (10th ed.). EGC.
- Edi junaedi. (2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. AgroMedia Pustaka.

- Herbert, B. (2009). Herbert benson's Relaxation Response. *Seftalbi.Com*.
- Inayati. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60- 70 Tahun Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember*. Universitas Jember.
- Jain. (2011). *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Gramedia.
- Kholifah, S. N. (2016). *KEPERAWATAN GERONTIK (Pertama)*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nugroho. (2013). *Keperawatan gerontik (satu)*. EGC.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. EGC.
- Oktarina. (2015). *pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di balai PSTW Unit budi luhur Yogyakarta*.
- Prawiro. (2012). *pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia larasati dusun wiyoro baturetno bangun tapan bantul yogyakarta*.
- Price, S. A., & Wilson, D. (2005). *patofisiologi; konsep klinis proses –proses penyakit*. EGC.
- Purwati. (2011). *Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi benson padapasien hipertensi, di wilayah kerja puskesmas karangayu semarang*.

