

PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Eka Safitri¹, Roza Erda², Savitri Gemini³

¹Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda

²Diploma Keperawatan Institut Kesehatan Mitra Bunda

³Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda

Email: ekasafitri010124@gmail.com

ABSTRAK

Lansia berusia 60 tahun ke atas lebih rentan terhadap penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti hipertensi. Hipertensi adalah masalah kesehatan jangka panjang yang sangat umum kepada lansia serta merupakan faktor risiko utama munculnya penyakit kardiovaskular, termasuk stroke dan penyakit jantung koroner. Hipertensi tidak hanya memerlukan pengobatan farmakologis; metode non-farmakologis juga dapat secara alami membantu meminimalisir tekanan darah serta menaikkan tingkat kualitas hidup lansia. Terapi Relaksasi Benson yaitu teknik relaksasi yang terbukti efektif yang meminimalisir tekanan darah secara fisiologis, mengurangi fungsi sistem saraf simpatik, dan mengaktifkan respons tubuh untuk relaksasi. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson kepada penurunan tekanan darah bagi lansia melalui hipertensi adalah subjek penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimen dengan desain *pretest-posttest with control group*. Penelitian ini melibatkan semua lansia yang mengidap hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam, dan 32 responden dipilih secara purposive. Responden dibagi jadi 2 kelompok: 16 lansia muda dalam kelompok intervensi yang menerima Terapi Relaksasi Benson secara teratur serta 16 lansia muda dalam kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi. Tekanan darah diukur sesudah dan sebelum terapi, dan analisis dilakukan mempergunakan uji statistik komparatif. Hasil penelitian menunjukkan pada tekanan diastolik dan sistolik, kelompok intervensi terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan dibanding kelompok kontrol, dengan nilai $p = 0,000$. Hasilnya memperlihatkan bahwasanya Terapi Relaksasi Benson terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Oleh karenanya, pendekatan ini bisa digunakan pada praktik keperawatan di layanan kesehatan primer untuk membantu mencegah komplikasi kardiovaskular, meningkatkan kesehatan lansia, dan mendorong pengelolaan hipertensi secara lebih holistik dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi Benson.

ABSTRACT

Older adults aged 60 and above are more susceptible to degenerative diseases that can lead to serious complications, such as hypertension. Hypertension is a highly prevalent long-term health issue among the elderly and a major risk factor for cardiovascular diseases, including stroke and coronary heart disease. Hypertension management requires more than just pharmacological treatment; non-pharmacological methods can also naturally help lower blood pressure and improve the quality of life for older adults. Benson Relaxation Therapy is a proven relaxation technique that physiologically lowers blood pressure, reduces sympathetic nervous system activity, and activates the body's relaxation response. This study investigated the effect of Benson Relaxation Therapy on lowering blood pressure in older adults with hypertension. A quasi-experimental method with a pretest-posttest control group

design was employed. The study involved older adults with hypertension within the service area of the Sei Langkai Community Health Center (Puskesmas) in Batam City, with 32 respondents selected via purposive sampling. Respondents were divided into two groups: 16 individuals in the intervention group who received regular Benson Relaxation Therapy, and 16 individuals in the control group who received no intervention. Blood pressure was measured before and after the therapy, and data were analyzed using comparative statistical tests. The results showed a significant reduction in both diastolic and systolic blood pressure in the intervention group compared to the control group ($p = 0.000$). These findings demonstrate that Benson Relaxation Therapy effectively lowers blood pressure in older adults with hypertension. Consequently, this approach can be integrated into nursing practice within primary healthcare settings to help prevent cardiovascular complications, improve the health of older adults, and promote a more holistic and sustainable approach to hypertension management..

Keywords: Hypertension, Elderly, Bensn Relaxation.

LATAR BELAKANG

Lanjut usia adalah fase akhir kehidupan yang biasanya dimulai pada usia lebih dari enam puluh tahun dan ditandai dengan penurunan kapasitas jaringan tubuh untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi fisiologis, yang meningkatkan peluang munculnya hipertensi. Karena adanya kenaikan tekanan darah yang berkelanjutan melebihi nilai normal, hipertensi adalah penyakit kronis yang dapat mengakibatkan konsekuensi klinis seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal jika tidak terkontrol. Karena seringkali tidak menimbulkan gejala, Secara global, hipertensi adalah penyebab kematian utama (Kementerian Kesehatan RI, 2021). (WHO, 2024) melaporkan bahwa jumlah kejadian hipertensi hampir dua kali lebih besar selama tiga puluh tahun terakhir. Jumlah kasus mengalami peningkatan dari total 650 juta, pada 1990 menjadi 1,3 miliar di tahun 2019, dengan peningkatan yang diproyeksikan sebesar 29,2% pada tahun 2025.

Hipertensi menempati urutan keempat sebagai penyebab kematian tertinggi di Indonesia, dengan prevalensi 10,3% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Jumlah penderita hipertensi diperkirakan sekitar 65,3 juta jiwa, dan tingkat prevalensi meningkat seiring pertambahan usia. Pada kelompok lansia, hipertensi termasuk masalah kesehatan utama dengan angka kejadian mencapai 57,8% pada usia 65–74 tahun (Kemenkes, 2023). Di Provinsi Kepulauan Riau, prevalensi hipertensi mencapai 26,6% atau sebanyak 371.186 kasus, dengan jumlah tertinggi terdapat di Kota Batam yaitu 243.218 kasus (Dinas Kesehatan Kepulauan Riau, 2023). Sementara itu, data (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2024) juga menunjukkan bahwa kasus hipertensi tertinggi berada di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai sebanyak 19.796 kasus.

Pengendalian hipertensi dilakukan dengan menggunakan intervensi farmakologis dan nonfarmakologis, termasuk pemberian obat antihipertensi seperti *beta-blocker*, *ACE inhibitor*, dan *diuretik*. Meskipun demikian, terapi obat jangka panjang dapat mengakibatkan dampak negatif dan ketergantungan (Margiyati & Setyajati, 2023). Dengan demikian, perlu pilihan non-farmakologis yang aman, efektif, dan praktis diimplementasikan oleh individu lanjut usia. Terapi relaksasi Benson tergolong pendekatan yang efektif, yaitu teknik relaksasi yang mengintegrasikan aspek fisik dan spiritual melalui pengulangan kata atau kalimat menenangkan disertai sikap tawakal kepada Tuhan (Kusuma et al., 2020).

Terapi relaksasi Benson berperan dengan cara mengurangi kerja sistem saraf simpatik yang mengakibatkan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan norepinefrin. Hal ini berakhir pada penurunan frekuensi jantung, perlambatan pernapasan, dilatasi pembuluh darah, yang berpengaruh terhadap turunnya tekanan darah (Simahati et al., 2024). Berdasarkan studi sebelumnya oleh (Febriyanti et al., 2021) mengindikasikan terapi relaksasi Benson menimbulkan pengaruh signifikan pada penurunan tekanan darah sistolik bagi kelompok lanjut usia yang menderita hipertensi, dengan nilai $p=0,009$. Hasil yang sejalan juga diungkapkan

oleh (Wartona et al., 2022) serta (Buana et al., 2021) membuktikan bahwasanya pelaksanaan terapi relaksasi Benson selama tiga sesi mampu menurunkan tekanan darah sistole dari rata-rata 146,6 mmHg jadi 138,3 mmHg, serta diastole dari 95 mmHg jadi 90 mmHg.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai pada tahun 2024 mengindikasikan bahwa mayoritas lansia yang menderita hipertensi belum memahami metode penurunan tekanan darah tanpa obat dan belum mengenal terapi non terapi komplementer seperti terapi relaksasi Benson. Berdasarkan konteks tersebut, penelitian dilaksanakan guna mengetahui dampak dari terapi relaksasi Benson kepada penurunan tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai, Kota Batam, pada tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan metodologi kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental, yang menggabungkan kerangka kerja *pretest-posttest control group*, Untuk menilai efektivitas terapi relaksasi benson dalam pengendalian tekanan darah lansia hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam, mulai 1 hingga 17 Agustus 2025. Populasi penelitian meliputi seluruh pasien hipertensi di wilayah tersebut, dengan ukuran sampel 32 responden, terdiri dari setiap 16 orang kelompok intervensi dan 16 kelompok kontrol, yang dipilih secara *purposive sampling*. Kriterianya meliputi individu lanjut usia berusia ≥ 60 tahun, memiliki diagnosis hipertensi, dan mampu mematuhi instruksi penelitian. Instrumen yang diterapkan yaitu lembar observasi serta panduan terapi relaksasi Benson. Kelompok intervensi menerima terapi relaksasi Benson selama tiga sesi, masing-masing berdurasi sekitar 15 menit, dan kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Instrumen guna mengukur tekanan darah *sphygmomanometer aneroid* serta *stetoskope* sesuai dengan prosedur standar. Data diolah dengan uji Wilcoxon Signed Rank untuk menilai perubahan dari tekanan darah sesudah dan sebelum intervensi di dalam setiap kelompok, sedangkan pengujian *Mann-Whitney U Test* digunakan dengan membandingkan perbedaan antara kelompok intervensi serta kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Frekuensi Penderita Hipertensi Menurut Jenis Kelamin di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2024

Jenis Kelamin	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Laki – Laki	6	37,5	7	43,8
Perempuan	10	62,5	9	56,3
Total	16	100	16	100

Merujuk dari tabel 1 mayoritas responden kedua kelompok, baik kelompok intervensi ataupun kelompok kontrol, merupakan lansia perempuan, melalui proporsi masing-masing sebesar 62,5% dan 56,3%.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Penderita Hipertensi Menurut Kelompok Usia di Puskesmas Sei Langkai
Kota Batam Tahun 2024

Usia	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Lanjut Usia (60–74 tahun)	14	87,5	13	81,3
Lanjut Usia tua (75–90 tahun)	2	12,5	3	18,8
Total	16	100	16	100

Merujuk dari tabel 2 lansia dalam kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori lanjut usia (81,3%), sedangkan kelompok intervensi juga didominasi lansia lanjut usia (87,5%).

Tabel 3
Distribusi Tekanan Darah Pretest dan Posttest Setelah Pemberian Terapi Relaksasi
Benson pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

	n	Mean Sebelum (mmHg)	Mean Sesudah (mmHg)	Selisih Mean (mmHg)	Min-Max (mmHg)
Tekanan Darah Sistolik					
Intervensi	16	157,50	145,00	12,5	130-170
Kontrol	16	153,75	151,25	3,12	140-170
Tekanan Darah Diastolik					
Intervensi	16	91,88	86,88	5	80-100
Kontrol	16	95,00	93,75	1,25	90-100

Merujuk dari tabel tersebut, kelompok intervensi memperlihatkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik yang lebih besar, yaitu sebesar 12,5 mmHg, dibanding kelompok kontrol yang menurun hanya 3,12 mmHg. Selain itu, rerata tekanan darah diastolik kelompok intervensi juga terjadi penurunan yang lebih tinggi, yaitu 5 mmHg, dan kelompok kontrol mencatat penurunan 1,25 mmHg.

Tabel 4
Analisa Perubahan Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Tekanan Darah	Z	p - value
Intervensi	Sistolik	-3.704	0,000
	Diastolik	-2.828	0,005

Merujuk hasil dari analisis pengujian Wilcoxon memperlihatkan bahwasanya kelompok intervensi yang mendapat terapi relaksasi Benson mengalami penurunan tekanan darah sangat signifikan, baik dalam tekanan sistole ($Z = -3,704$; $p = 0,000$) maupun diastole ($Z = -2,828$; $p = 0,005$). Dikelompok kontrol, tekanan darah sistole juga menurun dengan signifikan ($Z = -2,236$; $p = 0,025$), sedangkan tekanan diastole tidak mengalami perubahan yang berarti ($Z = -1,000$; $p = 0,317$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwasanya terapi relaksasi Benson memberikan pengaruh yang lebih besar kepada penurunan tekanan darah dibandingkan pada kelompok yang tidak menerima intervensi.

Tabel 5
Perbedaan Tekanan Darah Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	Kelompok	Mean Rank	Sum Of Rank	U	p - value
Sistolik	Intervensi	13.19	211.00	75.000	0,031
	Kontrol	19.81	317.00		
Diastolik	Intervensi	11.94	191.00	55.000	0,001
	Kontrol	21.06	337.00		

Hasil dari analisis menggunakan pengujian Mann-Whitney mengindikasikan perbedaan dari kelompok kontrol serta intervensi pasca penerapan terapi relaksasi Benson. Untuk hipertensi sistolik, nilai U adalah 75,000 melalui $p = 0,031$ (p dibawah 0,05). Rerata tingkatan kelompok intervensi (13,19) lebih rendah dibanding kelompok kontrol (19,81), menunjukkan penurunan sistolik yang lebih nyata pada kelompok intervensi. Sementara itu, tekanan darah diastolik menunjukkan nilai $U = 55,000$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), di mana rerata tingkatan kelompok intervensi (11,94) lebih rendah dibanding kelompok kontrol (21,06), memperlihatkan bahwasanya terdapat penurunan diastolik yang lebih signifikan pada kelompok intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa penurunan diastolik lebih signifikan pada kelompok yang menerima terapi relaksasi Benson.

PEMBAHASAN

Merujuk dari tabel 1, bisa dipahami analisis data karakteristik responden menunjukkan bahwasanya kelompok usia 60–65 tahun mendominasi, yang merupakan fase awal lansia. Dalam kategori jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yang konsisten dengan fakta bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan *pascamenopause* karena hormon estrogen sebagai penanggung jawab dalam mempertahankan elastisitas pembuluh darah berkurang (Wartona et al., 2022). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan dasar (SD), yang dapat memengaruhi kemampuan memahami pentingnya pengelolaan tekanan darah dan penerapan terapi non-farmakologis seperti relaksasi Benson. Hal ini didukung oleh pendapat (Notoatmodjo, 2012) bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi meningkatkan kemampuan individu dalam menerima informasi kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat.

Hasil pada Tabel 2 mengindikasikan bahwa sebelum terapi relaksasi Benson diterapkan, mayoritas responden dalam kelompok intervensi dan kontrol berada dalam kategori hipertensi ringan hingga sedang. Kelompok intervensi terjadi penurunan dari tekanan darah yang jelas setelah diintervensi, sementara kelompok kontrol tidak adanya perubahan signifikan. Tekanan darah kelompok kontrol menurun tipis, masing-masing 3,12 mmHg dan 1,25 mmHg, sebaliknya hipertensi dikelompok intervensi menurun rata-ratanya sebesar 12,5 mmHg dan 5 mmHg. Hal tersebut sejalan pada laporan temuan dari (Sukarmin & Rizka, 2020) menunjukkan bahwasanya terapi relaksasi Benson menghasilkan pengurangan tekanan darah sistolik yaitu 5,31 mmHg serta diastolik mencapai 5,25 mmHg.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon dalam penelitian ini memperlihatkan bahwasanya kelompok intervensi yang menerima terapi relaksasi Benson mengalami pengurangan tekanan darah sistolik yang signifikan ($Z = -3,704$; $p = 0,000$) dan diastolik yang signifikan ($Z = -2,828$; $p = 0,005$). Di sisi lain, kelompok kontrol mengalami penurunan tekanan darah hanya signifikan pada nilai sistolik ($Z = -2,236$; $p = 0,025$), sementara nilai diastolik Studi sebelumnya oleh (Febriyanti et al., 2021) menemukan bahwa terapi relaksasi

Benson menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan kepada lansia melalui hipertensi ($p = 0,009$).

Uji Mann–Whitney memperlihatkan perbedaan dari kelompok perlakuan serta pembandingan terhadap tekanan darah sistolik ($U = 75,000$; $p = 0,031$) maupun diastolik ($U = 55,000$; $p = 0,001$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penurunan tekanan darah kelompok yang menerima intervensi lebih signifikan dibanding kelompok kontrol. Hasil ini menguatkan bahwa terapi yang diberikan dapat digunakan sebagai pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengatur tekanan darah populasi lanjut usia. Dilain sisi, hasil ini sejalan dengan studi (Nurleny & Hasni, 2022) menemukan bahwasanya terapi relaksasi Benson secara signifikan mengurangi hipertensi lansia.

Relaksasi Benson secara fisiologis berfungsi dengan memberi ransangan sistem saraf parasimpatis serta meminimalisir aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga frekuensi jantung lebih stabil, vasodilatasi, dan pengurangan resistensi perifer (Solehati & Kosasih, 2015). Aspek spiritual dalam terapi ini menimbulkan rasa tenang dan pasrah yang membantu menurunkan kadar hormon stres, termasuk adrenalin dan kortisol (Simahati et al., 2024). Ketika responden melakukan pernapasan teratur dan mengucapkan kata atau kalimat positif selama relaksasi, tubuh merespons dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang mengatur tekanan darah, menghasilkan kondisi tenang dan rileks (Margiyati & Setyajati, 2023).

Peneliti berasumsi bahwasanya turunnya tekanan darah lebih optimal terjadi ketika responden yang mengikuti terapi secara rutin dan fokus. Lansia yang mampu menenangkan pikiran dan mengikuti panduan relaksasi secara konsisten mengalami keseimbangan fisiologis yang lebih baik. Efek ini diperkuat oleh pelepasan hormon endorfin dan enkephalin, yang memberi kontribusi dalam peningkatan kenyamanan serta pengendalian tekanan darah. Berdasarkan temuan ini, terapi relaksasi Benson bisa berperan menjadi intervensi nonfarmakologis yang aman, praktis, dan efektif untuk mengendalikan tekanan darah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terapi relaksasi Benson memberikan pengaruh bermakna kepada penurunan tekanan darah lansia hipertensi di UPT Puskesmas Sei Langkai, Kota Batam. Kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah sistolik rata-ratanya mencapai 12,5 mmHg serta diastolik 5 mmHg, dan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan diastolik 1,25 mmHg tanpa perubahan signifikan pada sistolik. Analisis Wilcoxon dan Mann-Whitney memperlihatkan adanya perbedaan dari kedua kelompok yaitu ($p < 0,05$), mendukung efektivitas terapi ini sebagai intervensi nonfarmakologis guna meminimalisir tekanan darah serta menjaga keseimbangan fisiologis.

Saran

Perawat dan tenaga kesehatan diharapkan mengintegrasikan terapi relaksasi Benson bagi lansia hipertensi guna meminimalisir tekanan darah serta menaikkan tingkat kualitas hidup. Puskesmas dan lembaga kesehatan dapat memasukkan terapi ini ke program rutin penanganan hipertensi lansia. Lansia dan keluarganya dianjurkan menerapkan terapi ini di rumah sebagai metode sederhana, aman, dan efektif. Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji efek terapi ini terhadap variabel lain, seperti tingkat stres, kualitas tidur, dan kesehatan kardiovaskular, untuk memperluas pemanfaatan dalam keperawatan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1),

- 36–41. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634>
- Dinas Kesehatan Kepulauan Riau. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau*.
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2024). *Data kota Batam tahun 2024*.
- Febriyanti, Yusr, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(2), 187–196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>
- Kemenkes. (2023). *Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2020-2024*.
- Kusuma, M. T., Wahyuningsih, M., & Rizqy, J. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Stikes Bethesda*, 1996, 129–135.
- Margiyati, & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandon Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37–46. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i1.227>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PTRineka Cipta.
- Nurleny, & Hasni, H. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14, 495–502.
- Simahati, A. U., Iskandar, & Nursaadah. (2024). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di puskesmas krueng barona jaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(2), 109–114.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Relaksasi dalam keperawatan maternitas*. Refika Aditama.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Aalfabeta Bandung.
- Sukarmin, & Rizka, H. (2020). Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, 6(3), 86–93. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/134/79>
- Wartonah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- WHO. (2024). *Menurut World Health Organization (WHO) : Penuaan dan kesehatan*.