

The Effect of the Benson Relaxation Technique on Blood Pressure in the Elderly

Vincencius Surani¹, Lilik Pranata^{2*}, Sri Indaryati³, Keristina Ajul⁴, Srimiyati⁵
Universitas Katolik Musi Charitas Palembang
Corresponding Author: Lilik Pranata lilikpranataukmc@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Benson Relaxation, Blood Pressure, Elderly

Received : 04, April

Revised : 12, May

Accepted: 22, June

©2023 Surani,Pranata,Indaryati, Ajul: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

The problem that often occurs in the elderly is changes in blood pressure. The condition of blood pressure that often occurs is hypertension. This study aims to analyze the impact of benson relaxation techniques on blood pressure in the elderly. This research is a quantitative study with a one group pretest-posttest (pre-experimental) design. The number of samples in this study was 30 respondents with a sampling technique using total sampling. The data collection tool used a questionnaire which consisted of a survey on the characteristics of the respondents, an aneroid sphygmomanometer, and a stethoscope. The intervention used is the Benson relaxation technique. Data collection was carried out before and after the implementation of the intervention. Research data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test with a p-value <0.05. The conclusion in this study is that there are significant differences in elderly blood pressure before and after the intervention.

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Lansia

Vincencius Surani¹, Lilik Pranata^{2*}, Sri Indaryati³, Keristina Ajul⁴, Srimiyati⁵
Universitas Katolik Musi Charitas Palembang

Corresponding Author: Lilik Pranata lilikpranataukmc@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Lansia, Tekanan Darah, Relaksasi Benson

Received : 04, April

Revised : 12, Mai

Accepted: 22, Juni

©2023 Surani,Pranata,Indaryati, Ajul: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Masalah yang sering terjadi pada lansia adalah perubahan tekanan darah. Kondisi tekanan darah yang sering terjadi adalah hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia. Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest (pre-experimental)*. Jumlah sampel penelitian ini 30 responden dengan teknik sampling menggunakan *total sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari survey karakteristik responden, sphygmomanometer aneroid, dan stetoskop. Intervensi yang digunakan adalah teknik relaksasi benson. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Data penelitian dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan diperoleh *p-value < 0,05*. Simpulan dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan signifikan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses perubahan alami yang bertahap dan berkesinambungan pada semua makhluk hidup, dimana kapasitas pembelahan sel, pertumbuhan dan kinerja menurun dan akhirnya mengarah pada kematian (Habibollahpour *et al.*, 2019). Penuaan berkombinasi dengan usia pada risiko tinggi penyakit dan kerusakan fungsional baik dari aspek fisik, psikososial yang berhubungan erat dengan berkurangnya kemampuan untuk merespon stres, pengalaman banyak kehilangan (Novieastari *et al.*, 2019, p. 137). Masalah umum pada lansia yaitu peningkatan tekanan darah. Pada populasi orang dewasa yang lebih tua, peningkatan tekanan darah dikaitkan dengan peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler (Burnier, Polychronopoulou and Wuerzner, 2020). Dengan demikian, pada tingkat tekanan darah yang tinggi peluang untuk terjadi risiko stroke, gagal jantung, penyakit jantung koroner, penyakit arteri perifer, penyakit ginjal kronik atau demensia dapat terjadi beberapa kali lipat lebih tinggi pada lansia dibandingkan pada pasien hipertensi yang usianya lebih muda (Burnier, Polychronopoulou and Wuerzner, 2020).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di negara maju dan berkembang. Diperkirakan sekitar 80 persen peningkatan kasus hipertensi terjadi terutama terjadi di negara berkembang. Antara tahun 2000 dan 2015, sekitar 80 persen kasus hipertensi meningkat dari 639 juta menjadi 1,15 miliar, sebagian besar di negara berkembang. Di Indonesia rata-rata 17 - 21 persen dari total penduduk dewasa. Artinya, satu dari lima orang dewasa menderita tekanan darah tinggi, dengan wanita lebih sering menderita tekanan darah tinggi sebesar 37 persen dibandingkan laki-laki sebesar 28 persen. Hipertensi di Indonesia menunjukkan masih banyak orang sakit di pedesaan yang belum terjangkau oleh pelayanan kesehatan karena sebagian besar orang tidak menunjukkan gejala (Edison and Nainggolan, 2021). Hasil analisis *cross-sectional* dari Sleep Heart Health Study (sampel sekitar 6.000 orang dewasa Amerika) menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi secara signifikan lebih umum terjadi pada orang yang tidur kurang dari 8 jam semalam (Edison and Nainggolan, 2021).

Oleh karena itu, penggunaan metode tambahan seperti relaksasi dengan metode non-farmakologi sangat penting (Abbasi Fakhravari *et al.*, 2018). Metode relaksasi terdiri dari relaksasi benson, relaksasi otot progresif, imajinasi terbimbing dan mediasi (Ajul *et al.*, 2022; Loft & Cameron, 2013). Namun teknik relaksasi benson yang diperkenalkan oleh Dr. Herbert Benson pada tahun 1970 lebih populer dibandingkan metode relaksasi lainnya karena cara belajarnya yang mudah.

Terapi relaksasi benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama, yang mengemukakan dapat menimbulkan relaksasi semua otot dan merupakan usaha untuk memusatkan perhatian pada suatu hal yang difokuskan dengan menyebutkan secara berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai fikiran yang mengganggu. Relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, *angina pectoris*, hipertensi, gangguan tidur dan

mengurangi stres (Febriyanti *et al.*, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Febriyanti *et al* (2021) mengatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia.

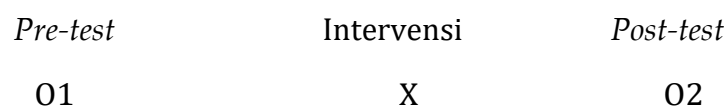
TINJAUAN PUSTAKA

Lanjut usia (Lansia) merupakan tahap akhir perkembangan pada kehidupan manusia yang dimulai dari usia 60 tahun hingga hampir mencapai 120 atau 125 tahun. Adapun lansia dapat diklasifikasikan: lansia awal (65 hingga 74 tahun), lansia menengah (75 tahun atau lebih) dan lansia akhir (85 tahun atau lebih) (Wiliyanarti & Festi, 2018). Status kesehatan lansia bervariasi karena dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain genetika, lingkungan fisik dan sosial serta karakteristik lansia. Faktor lingkungan fisik dan sosial pada tahap awal proses penuaan adalah lingkungan tempat tinggal lansia, lingkungan rumah dan masyarakat serta ekspresi faktor yang mempengaruhi (Sitanggang *et al.*, 2021). Lansia rentan mengalami berbagai macam gangguan akibat dari penurunan daya tahan tubuh.

Tekanan darah yang berarti kekuatan atau tekanan darah terhadap dinding arteri ketika darah dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. 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 (Febriyanti *et al.*, 2021).

Berdasarkan hal tersebut penanganan hipertensi dapat pula dilakukan dengan pemberian manajemen non-farmakologi dengan tindakan teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson adalah teknik relaksasi mendalam yang dipadukan dengan keyakinan pasien bahwa teknik ini dapat mengendurkan otot-otot tubuh serta menciptakan ketenangan dan kenyamanan (Cahyanti *et al.*, 2021). Manfaat dari teknik relaksasi benson diantaranya adalah ketenangan, berkurangnya rasa khawatir, kecemasan dan stres, menurunkan detak jantung dan tekanan darah, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, tidur semakin dalam, meningkatkan kesehatan mental, memori yang lebih baik, meningkatkan kekuatan berfikir logis, meningkatkan keyakinan dan lebih nyaman (Manuntung, 2018).

Berikut ini adalah kerangka desain yang digunakan pada penelitian ini seperti yang digambarkan dalam skema berikut ini:



Keterangan:

- O1 : Tingkat tekanan darah sebelum intervensi
X : Pemberian intervensi relaksasi benson
O2 : Tingkat tekanan darah setelah intervensi.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis kuantitatif. Desain yang digunakan adalah *time series design with one group pretest-posttest design (pre-experimental)*. Desain ini digunakan untuk menganalisis pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia (Polit & Beck, 2018). Penelitian ini dilakukan di salah satu Panti Werdha yang ada di wilayah Kabupaten Banyuasin. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di panti werdha tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah yang didapatkan adalah 30 lansia. Rekrutmen sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan oleh peneliti, antara lain: lansia yang tinggal menetap di panti, memiliki pendengaran dan penglihatan yang baik, bersedia menjadi responden serta mengikuti kegiatan sampai selesai.

Penelitian ini menggunakan intervensi dengan pemberian teknik relaksasi benson yang diberikan kepada responden sejumlah 30 lansia. Intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi 1 kali sehari di waktu pagi hari dengan durasi 30 menit. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok sampel tanpa ada kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, pengumpulan data menggunakan kuesioner karakteristik responden, sphygmomanometer aneroid, dan stetoskop. Kuesioner karakteristik responden terdiri dari umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan terakhir dan lama tinggal di panti.

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) dan pengukuran kedua dilakukan setelah intervensi selesai dilakukan selama 3 hari (*post-test*). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak komputer dengan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*. Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat menggunakan analisis deskriptif yaitu mendeskripsikan variabel penelitian serta karakteristik responden dengan menyajikan frekuensi dan persentase. Sedangkan untuk analisis bivariat menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Uji ini digunakan karena dalam penelitian ini jenis datanya adalah ordinal dan hanya satu kelompok sampel. Uji ini digunakan untuk menganalisis adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia. Rentang kategori untuk tekanan darah adalah sebagai berikut: Normal (Sistolik <130 dan diastolik <85); Pre Hipertensi (Sistolik 130 – 139 dan diastolik 85 – 89); Hipertensi Stadium 1 (Sistolik 140 – 159 dan diastolik 90 – 99); Hipertensi Stadium 2 (Sistolik \geq 160 dan diastolik \geq 100).

Dalam penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian dimana peneliti menggunakan informed consent untuk persetujuan responden yang terlibat dalam penelitian serta anonymity, non-maleficence dan justice.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini yang menunjukkan frekuensi dan persentasenya:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	Usia:		
	60 – 74 tahun	21	70%
	75 – 90 tahun	9	30%
	Total	30	100%
2.	Jenis Kelamin:		
	Laki-Laki	14	46,7%
	Perempuan	16	53,3%
	Total	30	100%
3.	Tingkat Pendidikan:		
	SD	19	63,3%
	SMP/ Sederajat	7	23,3%
	SMA/ Sederajat	4	13,3%
	Total	30	100%
4.	Lama Tinggal di Panti:		
	≤ 3Tahun	21	70%
	4 – 6 Tahun	6	20%
	>6 Tahun	3	10%
	Total	30	100%

Data tabel 1 diatas memperlihatkan bahwa dari akumulasi jumlah responden sebanyak 30 responden didapatkan karakteristik responden yaitu mayoritas responden berada pada rentang usia 60 – 74 tahun sebanyak 21 responden (70%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (53,3%), tingkat pendidikan terakhir SD sebanyak 19 responden (63,3%) dan lama tinggal di panti didapatkan yaitu ≤ 3Tahun dengan jumlah responden sebanyak 21 responden (70%).

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

No.	Tingkat Insomnia	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1.	Normal	5	16,7%	13	43,3%
2.	Pre-Hipertensi	6	20,0%	8	26,7%
3.	Hipertensi Stadium 1	13	43,3%	9	30,3%
4.	Hipertensi Stadium 2	6	20,0%	0	0%
Total		30	100%	30	100%

Data tabel 2 diatas mendeskripsikan bahwa tekanan darah lansia sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi benson mayoritas berada pada kategori hipertensi stadium 1 dengan jumlah 13 responden (43,3%). Setelah diberikan

intervensi teknik relaksasi benson didapatkan data bahwa tekanan darah responden mayoritas pada kategori normal dengan jumlah responden 13 responden (43,3%).

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Benson

Hasil analisis data berpasangan sebelum dan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi benson disajikan pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Uji *Wilcoxon Signed-Rank* Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Benson (n=30)

Uji		N	Mean of Rank	Sum of Rank	Z	p
Tekanan Darah (Post test - Pre test)	<i>Negative Ranks</i>	16	9,28	148,50	-	0,000
	<i>Positive Ranks</i>	1	4,50	4,50		
	<i>Ties</i>	13				

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 3 diatas, nilai signifikansi tekanan darah yang diperoleh yaitu (Z=-3,510 , p=0,000). Artinya ada perbedaan tekanan darah yang bermakna antara sebelum diberikan intervensi dengan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi benson pada lansia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah lansia terutama sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi benson mayoritas berada pada kategori hipertensi stadium 1 dengan jumlah 13 responden (43,3%). Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Joko Atmojo (2019) yang menunjukkan bahwa mayoritas tekanan darah pada lansia yaitu 140-159 mmHg yaitu sebanyak 21 responden (70,0%).

Berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah adalah usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipertensi lebih berisiko terjadi pada usia tua, dan pada jenis kelamin perempuan (Atmojo *et al.*, 2019). Selain itu tingkat pendidikan yang rendah cenderung lebih berisiko terkena hipertensi dibandingkan dengan yang memiliki tingkat pendidikan tinggi (Atmojo *et al.*, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SD yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Disamping itu terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yaitu obesitas, stres dalam kehidupan sehari-hari, kurang olahraga serta hidup yang tidak sehat salah satunya seperti terlalu banyak asupan garam pada makanan.

Tekanan darah yang dialami oleh responden mayoritas berada pada hipertensi stadium 1. Kondisi ini bisa dipengaruhi juga oleh beberapa faktor diatas dimana salah satunya adalah jenis kelamin dan pendidikan. Perempuan akan mengalami risiko peningkatan tekanan darah setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *higt density lipoprotein* (HDL) (Alifariki dan La Ode, 2016). Selain itu seseorang yang memiliki tingkat

pendidikan tinggi akan mempunyai informasi kesehatan dan lebih mudah menerima gaya hidup sehat seperti diet sehat, olah raga dan memelihara berat badan ideal (Pikir *et al.*, 2015).

Peningkatan tekanan darah dapat diatasi dengan menggunakan intervensi berbasis farmakologi maupun non-farmakologi. Dalam penelitian ini, intervensi yang digunakan adalah non-farmakologi dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu relaksasi benson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah lansia sebelum diberikan intervensi relaksasi benson dengan sesudah diberikan intervensi melalui uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank* dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurleny & Hasni (2022) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson memiliki pengaruh terhadap tekanan darah pada lansia, dengan perbedaan skor rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi adalah 161,00 mmHg dan sesudah diberi intervensi adalah 152,00 mmHg.

Teknik relaksasi merupakan salah satu manajemen tindakan non-farmakologi yang dapat digunakan menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi yang mudah dan secara biaya tidak banyak mengeluarkan biaya dan bisa dilakukan secara mandiri adalah teknik relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi dengan tujuan untuk mengatasi ketidakaturan denyut jantung dan tekanan darah tinggi. Hal ini terjadi karena pada saat relaksasi menyebabkan terjadinya penurunan rangsangan emosional serta area pengatur kardiovaskuler seperti hipotalamus posterior akan menurunkan tekanan darah, sedangkan rangsangan pada area optik menimbulkan efek penurunan arteri dan frekuensi denyut jantung yang dijalarkan melalui pusat kardiovaskuler dari medulla (Atmojo *et al.*, 2019).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson dapat berdampak atau menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia yang terlihat dari adanya perbedaan tekanan darah pada lansia antara sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi selama 3 hari. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka rekomendasi yang dapat diberikan khususnya kepada pihak atau pengurus panti adalah dapat mengimplementasikan teknik relaksasi benson ini kepada para lansia secara teratur sehingga dapat mengontrol tekanan darah lansia.

PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian ini juga masih memiliki kekurangan atau keterbatasan khususnya dalam pelaksanaan intervensi yang dilakukan hanya 3 hari dengan frekuensi dalam sehari hanya 1 kali pelaksanaan. Kondisi yang demikian tentunya juga dapat berdampak pada jumlah responden yang masih mengalami tekanan darah tinggi setelah intervensi dilakukan selama 3 hari. Saran untuk penelitian lanjutan adalah dapat menambah frekuensi hari dari pelaksanaan intervensi teknik relaksasi benson dan dapat juga membuat perbandingan efektivitas antara teknik relaksasi benson dengan manajemen tindakan yang lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Pimpinan Universitas Katolik Musi Charitas yang telah memfasilitasi dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih kepada pihak atau pengurus panti yang telah memberi izin dan memfasilitasi peneliti selama proses pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi Fakhravari, A., Bastani, F., & Haghani, H. (2018). The effect of foot reflexology massage on the sleep quality of elderly women with restless Leg syndrome. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 4(2), 96–103. <https://doi.org/10.32598/jccnc.4.2.96>
- Ajul, K., Pranata, L., Surani, V., Hardika, B. D., & Fari, A. I. (2022). Pendampingan senam rematik pada lansia dengan gangguan muskuloskeletal (rematik). *Suluh Abdi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 79–88.
- Alifariki, La Ode S. Kep, Ns., M. K. (2016). Epidemiologi Hipertensi: Sebuah Tinjauan Berbasis Riset. In *Leutika Prio*. https://books.google.co.id/books?id=PLSqDwAAQBAJ&pg=PA21&dq=faktor+jenis+krlamin+terhadap+hipertensi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&ov2=1&sa=X&ved=2ahUKEwi3vOHLxc7_AhWF1TgGHZ0_AKAQ6wF6BAGGEAU#v=onepage&q=faktor+jenis+krlamin
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Cahyanti, Y., Somantri, I., Cahyati, A., Rosdiana, I., Sugiarti, I., Iman, A. T., & Puruhita, T. K. A. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader dan Masyarakat)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 51–57. <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Habibollahpour, M., Ranjesh, F., Motalebi, S. A., & Mohammadi, F. (2019). The impact of benson's relaxation technique on the quality of sleep in the elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(1), 88–94. <https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000204>
- Loft, M. H., & Cameron, L. D. (2013). Using mental imagery to deliver self-regulation techniques to improve sleep behaviors. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(3), 260–272. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9503-9>
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Novieastari, E., Ibrahim, K., Ramdaniati, S., Deswani, & Deswani. (2019). Fundamentals of Nursing Vol 1- 9th Indonesian Edition. *Elsevier Health Sciences*, 319. <https://books.google.co.id/books?id=u z3DwAAQBAJ&pg=PA319&dq=proses+menua;+fungsi+kognitif&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwivdydXdqPrrAhVN8HMBHRk9AHkQ6AEwA3oECAMQAg#v=onepage&>

- q=proses menua%3B fungsi kognitif&f=false
- Nurleny, & Hasni, H. (2022). Pengaruh Terapi Relaksai Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Vol.14 No.2, 14*, 495-502.
- Pikir, B. S., Aminudin, M., & Subagjo, A. (2015). Hipertensi Manajemen Komprehensif - - Google Buku. In *Airlangga Univercity Press*. https://books.google.co.id/books?id=bm_IDwAAQBAJ&pg=PT15&dq=faktor+jenis+krlamin+terhadap+hipertensi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&ov2=1&sa=X&ved=2ahUKEwi3vOHlxc7_AhWF1TgGHZ0_AKAQ6wF6BAGEEAU#v=onepage&q=faktor+jenis+krlamin
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., Purba, D. H., Saputra, B. A., Rahayu, D. Y. S., Paula, V., Pranata, L., & Siswadi, Y. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Wiliyanarti, & Festi, P. (2018). *Buku Ajar Lansia, Lanjut Usia, Perspektif dan Masalah*. Surabaya: UM Surabaya Publishing.