

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffal, A. N., & Septiawan, T. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Kepala erhadap Skala Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(2).
- Andika, G. A., & Graharti, R. (2025). *Panduan Terbaru Hipertensi : Sebuah Tinjauan Literatur*. 15, 580–585.
- Antilarasati, D., & Hartutik, S. (2023). Penerapan relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sibela. *Public Health and Safety International Journal*, 3(02), 141-151.
- Cahyaningrum, I., Beto, T., Rere, S., Khairunnisa, F., & Kurmiyati, F. (2026). Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Primer dalam Pengendalian Hipertensi dengan Terapi Akupresur pada Masyarakat. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 8(1), 173–180. <https://doi.org/10.36565/jak.v8i1.1029>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya* (A. Jubaedi, Ed.).
- Febianti, Z., Sukmawati, M. S., Wahyudi, & Abrori, C. (2022). Faktor yang berhubungan dengan hipertensi: Studi cross-sectional di wilayah pedesaan Klakah, Lumajang, Jawa Timur. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 13(1), 12–19.
- Handari, S. D., Rahmasari, M., & Adhela, Y. D. (2023). Hubungan Diabetes Melitus, Kolesterol dengan Skor Kalsium pada Pasien Hipertensi dengan Status Gizi Obesitas. *Amerta Nutrition*, 7(1), 7–13.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). Modul Etika Penelitian. In *Jurusan*

Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I.

- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37-44.
- Jody, Y., & Elman, B. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1). <https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.12448>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kemenkes RI.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; artikel review. *pengembangan ilmu dan praktik kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Nurchayani, A. A. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lansia dengan Hipertensi di Desa Bedah Lawak Tembelang Jombang*. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan.
- Nurmaulina, A., & Hadiyanto, H. (2021). Terapi rendam kaki menggunakan air hangat pada lansia dalam menurunkan tekanan darah. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 4(1), 36–39.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Puspitasari, S., & Retnaningsih, D. (2025). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah terhadap pasien hipertensi. *Journal of Nursing*, 2(2), 58–62.
- Putri, A. P., Murniati, & Sumarni, T. (2025). Teknik Relaksasi Benson untuk

Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RSUD Dr. R. Goenteng Taroenadibrata Purbalingga. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*.

Putri, C. S., Purwanto, H., & Rofi'i, A. Y. A. B. (2022). Tingkat pengetahuan manajemen pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Sumurgung. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 192–202.

Sagala, L. M. B. (2025). *Self care management pasien hipertensi dalam pengendalian tekanan darah*. PT Arr Rad Pratama.

Sepriana, C., Nasirin, C., Sulastris, P., & Putradana, A. (2023). Terapi Relaksasi Benson Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Mandalika Mataram meter dan stetoskop. Terapi ini dilakukan 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 7 hari dengan waktu 5-10 menit. Analisa data. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2).

Sihombing, Y. A., & Paulina, M. M. (2022). Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi. *Nursing Sciences Journal*, 2(1), 57–62.

Suherwin, Arisandy, W., & Pebriyadi. (2025). DAMPAK RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI KRONIS PADA PASIEN HIPERTENSI: STUDI KASUS DESKRIPTIF. *Babul Ilmi _Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 17(2), 220–230.

Susanti, M., Triyana, R., & Nurwiyeni. (2021). Edukasi Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Puskesmas Dadok Tunggul Hitam. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2), 153–157.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30633/jas.v3i2.1246>

Susanto, T., Hernawati, S., Yunanto, A. R., Rahmawati, I., Ati, N. A. L., & Fauziah,

- W. (2024). Family Self-management Program for Hypertension Management and Sodium Consumption Adherence: A Parallel Randomized Control Trial Among Family Caregivers and People With Hypertension. *JRHS Journal of Research in Health Sciences*, 24(4), e00628–e00628. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2024.163>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- WHO. (2023). *Hypertension*.
- Wusit, A., Sugiwin, E., & Wiratmoko. (2020). Efektifitas relaksasi benson dan slow stroke back massage terhadap penurunan kecemasan pada pasien hemodialisa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 91–98.
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). *Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi*.
- Zainaro, M. A., Hermawan, D., & Martono, J. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(5), 1574–1579.