

Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi

Tri Buana¹, Shanty Chloranyta², Rusmala Dewi³

^{1,2,3} Program Studi DIII Keperawatan STIKes Panca Bhakti Bandar Lampung

e-mail : Shanty@pancabhakti.ac.id

Abstract

Hypertension or high blood pressure disease is a disorder of the blood vessels which results in the supply of oxygen and nutrients carried by the blood being blocked to the tissues of the body that need it. Benson relaxation is a method of breathing therapy that involves the client's belief that it can create a more comfortable inner environment so that it helps clients achieve higher health and well-being conditions. The purpose of this study was to analyze and identify the level of hypertension in the elderly using benson relaxation therapy in Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung. This method was using descriptive method aims to determine the effect of interventions given to elderly hypertensive patients using Benson relaxation therapy on blood pressure. The research subjects were taken by 2 people who fit the inclusion criteria. This study showed that there was a decrease in blood pressure in both respondents with the average respondent 1 systolic 146.6 mmHg to 138.3 mmHg and diastolic 95 mmHg to 90 mmHg. Respondent 2 Systolic 146.6 mmHg to 136.6 mmHg and diastolic 95 mmHg to 88.3 mmHg. The conclusion of this study is that Benson relaxation therapy which is carried out for 3 days in elderly hypertensive patients has an effect on blood pressure.

Keywords: Benson relaxation therapy, blood pressure, hypertension

Abstrak

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Relaksasi benson merupakan metode terapi pernafasan dengan melibatkan keyakinan klien yang dapat menciptakan suatu lingkungan dalam diri lebih nyaman sehingga membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Tujuan penelitian ini adalah dianalisa dan diidentifikasi tingkat hipertensi pada lansia dengan menggunakan terapi relaksasi benson di Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung. Metode penelitian menggunakan metode diskriptifbertujuan untuk mengentahui pengaruh intervensi yang diberikan pada pasien lansia hipertensi menggunakan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah. Subyek penelitian yang diambil 2 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden dengan hasil rata-rata responden 1 Sistolik 146,6 mmHg menjadi 138,3 mmHg dan diastolik 95 mmHg menjadi 90 mmHg. Responden 2 Sistolik 146,6 mmHg menjadi 136,6 mmHg dan diastolik 95 mmHg menjadi 88,3 mmHg. Terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari pada pasien lansia hipertensi berpengaruh terhadap tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, tekanan darah, terapi relaksasi benson

1. PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan proses perubahan penurunan fungsi tubuh yang ditandai dengan menurunnya fungsi jaringan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, tubuh mengalami penurunan fungsi pertahanan terhadap infeksi yang menyerang dan berkurangnya fungsi tubuh untuk memperbaiki keadaan tubuh yang rusak (Nurrahmani, 2012 dalam Sartika, 2017). Proses penuaan secara berangsur mengurangi fungsi organ tubuh seperti gerakan lebih kaku dan lambat, sikap tubuh berubah (lebih bongkok), rambut mulai rontok dan beruban, lemak dibawah kulit mengurang sehingga menimbulkan keriput, lensa mata mulai kaku, pendengaran mulai terganggu, kemampuan dilatasi menurun, tekanan darah lebih tinggi karena diameter menurun dan tambah kaku

aorta serta cabang-cabangnya cenderung melebar karena elastis aorta menurun, tahanan perifer meningkat menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi (Tambayong, 2000).

Hipertensi diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2014). Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal, hipertensi juga disebut sebagai pembunuh diam-diam karena orang dengan hipertensi tidak sadarkan kondisinya. Gangguan emosi, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan rangsangan kopi, tembakau dan obat-obatan dapat memicu hipertensi, tetapi penyakit hipertensi juga sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan (Smeltzer & Bare, 2013).

Berdasarkan survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%) sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevalensi Hipertensi terjadi pada umur 18-24 (13,2%), umur 22-34 (20.1%), umur 35-44 (31,6), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2), umur 65-74 (63,2%). Laki-laki memiliki prevalensi 31,3% dan pada perempuan diketahui memiliki prevalensi lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan prevalensi 36,9%.

Pengontrolan tekanan darah tinggi sama pentingnya pada lansia dengan dewasa yang lebih muda. Di Amerika Serikat resiko seumur hidup hipertensi adalah sekitar 90% pada pria dan wanita yang hidup hingga usia 80 sampai 85 tahun. Framingham Heart Study menunjukkan bahwa kematian kardiovaskular adalah dua sampai lima kali lebih sering pada lansia yang menderita hipertensi sistolik tunggal dibanding orang bertekanan darah normal. Penurunan elastisitas merusak kemampuan pembuluh darah melebar dan berkontraksi dengan jumlah berbeda-beda sehingga meningkatkan resistensi vascular perifer dan menurunkan aliran ginjal (Nies & McEWEN, 2019). Relaksasi benson merupakan metode terapi pernafasan dengan melibatkan keyakinan klien yang dapat menciptakan suatu lingkungan dalam diri lebih nyaman sehingga membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor, 2012 Solehati dan Kosasih, 2015). Solehati dan Kosasih (2015) menyatakan relaksasi benson sudah digunakan untuk penanganan pasien berbagai usia, dalam membantu penurunan tekanan darah, kecemasan, merelaksasikan tubuh, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan perasaan bahagia dan meningkatkan toleransi seseorang dalam tindakan toleransi seseorang dalam tindakan invasif.

Penelitian yang dilakukan Himawan (2015), dilakukan Di Rumah Sakit Daerah (RSD) Kudus, sampel penelitian ini adalah pasien lansia hipertensi yang menjalani rawat jalan Di Rumah Sakit Daerah (RSD) Kudus yang memenuhi kriteria hasil 15 pasien. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi (p : 0,027 untuk sistolik dan 0,041 untuk diastolik), beberapa pasien yang diwawancarai setelah melakukan relaksasi benson menyampaikan relaksasi benson tidak hanya dapat menurunkan ketegangan psikis dan fisik saja akan tetapi juga meningkatkan keyakinan terhadap kesembuhan penyakit karena salah satu relaksasi benson adalah memohon kesembuhan terhadap Tuhan Yang Maha Kuasa. Berdasarkan data di atas, penulis melakukan penelitian tentang penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien lansia hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat. Subyek penelitian penerapan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi berjumlah 2 subyek. Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi tekanan darah dan SOP terapi relaksasi benson.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Hari	Tekanan darah Tn E		Tekanan darah Tn R	
	Pkl 11.00	Pkl 17.00		
1	150/100 mmHg	150/100 mmHg	150/100 mmHg	150/100 mmHg
2	150/90 mmHg	150/100 mmHg	150/90 mmHg	150/90 mmHg
3	140/90 mmHg	140/80 mmHg	140/90 mmHg	140/80 mmHg

Berdasarkan tabel menunjukkan tekanan darah responden yang diukur dengan menggunakan sphygmomano meter. Tekanan darah pada pasien 1 (Tn. E) di ukur pada pukul 11.00 WIB dan Pukul 17.00 WIB pada pasien 2 (Tn. R) di ukur pada pukul 08.00 WIB dan pukul 16.00 WIB. Hasil pengukuran tekanan darah responden 1 (Tn.E) sebelum dilakukan relaksasi benson pada hari pertama pada pukul 11.00 WIB yakni 150/100 mmHg, pada pukul 17.00 WIB sebelum dilakukan relaksasi benson 150/100 mmHg. Tekanan darah pada hari kedua sebelum dilakukan relaksasi benson pada pukul 11.00 WIB yakni 150/90 mmHg, dan pada pukul 17.00 WIB yakni 150/100 mmHg. Tekanan darah pada hari ketiga sebelum dilakukan relaksasi benson pada pukul 11.00 WIB yakni 140/90 mmHg, dan pada pukul 17.00 WIB yakni 140/90 mmHg.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Benson

Hari	Tekanan darah Tn E		Tekanan darah Tn R	
	Pkl 11.00	Pkl 17.00	Pkl 11.00	Pkl 17.00
1	150/100 mmHg	140/90 mmHg	150/100 mmHg	130/90 mmHg
2	140/90 mmHg	140/90 mmHg	140/80 mmHg	140/90 mmHg
3	130/80 mmHg	130/90 mmHg	130/90 mmHg	130/90 mmHg

Tabel menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan tehnik relaksasi benson pada responden 1 (Tn.E) pada hari pertama pukul 11.10 WIB Tn. E yakni 150/100 mmHg dan pada pukul 17.10 WIB yakni 140/90 mmHg. Hasil pengukuran tekanan darah pada hari kedua pukul 11.10 WIB yakni 140/90 mmHg dan pada pukul 17.10 WIB yakni 140/90 mmHg, pada hari ketiga yakni 130/80 mmHg, pada pukul 17.10 WIB yakni 130/90 mmHg. Hasil pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi benson pada responden kedua (Tn. R) di hari pertama pada pukul 08.10 WIB yakni 150/100 mmHg dan pada pukul 16.10 WIB yakni 130/90 mmHg. Hasil pengukuran tekanan darah pada hari kedua pukul 08.10 WIB yakni 140/80 mmHg dan pada pukul 16.10 WIB yakni 140/90 mmHg. Hasil pengukuran darah pada hari ketiga pada pukul 08.10 WIB tekanan darah menjadi 130/90 mmHg dan pada pukul 16.10 WIB yakni 130/80 mmHg.

Berdasarkan usia hasil penelitian menunjukkan kedua responden berada pada rentang usia 60 sampai dengan 74 tahun, hal tersebut ditunjukkan pada responden 1 (Tn. E) yakni berusia 60 tahun dan Tn. R berusia 73 tahun. Penelitian yang sesuai dengan penelitian ini yakni penelitian yang dilakukan oleh Sartik et.al (2017) dengan judul faktor-faktor resiko dan angka kejadian hipertensi di Palembang dengan rancangan cross sectional pada bulan April-Mei 2015 yang dilakukan pada 397 responden penelitian menunjukkan resiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Hasil penelitian membuktikan bahwa umur memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$; $OR=6,55$).

Penelitian membuktikan perubahan fisiologi yang terjadi pada sistem peredaran darah lansia yang mengalami penurunan elastisitas dan kemampuan memompa jantung harus lebih keras sehingga

terjadi hipertensi. Perubahan yang lain yang juga terjadi pada tubuh yakni perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibat adalah meningkatnya tekanan darah sistolik (Depkes RI, dalam sartik, et.al 2017).

Berdasarkan jenis kelamin hasil penelitian menunjukkan kedua responden dengan jenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Penelitian yang sesuai dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Ikhwan et.al (2017) dengan judul hubungan faktor pemicu hipertensi dengan kejadian hipertensi dengan rancangan study descriptive correlation pada bulan November yang dilakukan di RSUD Dr. H. Soewodono dengan 78 responden hasil penelitian menunjukkan nilai p ($0,017 < 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Pria diduga memiliki gaya hidup yang kurang sehat sehingga meningkatkan tekanan darah.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Linda (2017) dengan judul menguraikan gambaran tentang karakteristik demografi dan apa faktor risiko penderita hipertensi di Puskesmas Toaya Kecamatan Sindue Kabupaten Donggala, di wilayah kerja Puskesmas Toaya dari bulan Januari-Juni 2017 dengan jumlah 152 penderita menunjukkan hasil penelitian jumlah responden laki-laki yang memiliki hipertensi berjumlah (76,5%) dibanding dengan perempuan berjumlah (23,5%). Penelitian ini membuktikan bahwa faktor jenis kelamin berpengaruh pada terjadinya hipertensi, dimana laki-laki lebih banyak yang menderita hipertensi dibandingkan wanita, dengan rasio sekitar 2,29 pada peningkatan tekanan darah sistolik. Laki-laki diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibandingkan dengan wanita.

Berdasarkan Agama hasil penelitian menunjukkan kedua responden beragama islam. Hal ini sejalan dengan penelitian Munawara & Ruhyana (2017) dengan judul hubungan tingkat religiusitas terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang dilakukan di Pendukuhan Karang Tengah Gamping Sleman Yogyakarta dengan rancangan cross sectional pada bulan Januari 2017 dengan 38 responden, yang mengatakan bahwa hasil penelitiannya ada hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat tekanan darah penderita hipertensi dalam kategori (0,200-0,399) koefisiensi sebesar 0,343 menunjukkan angka korelasi positif artinya semakin baik tingkat religiusitasnya maka tingkat tekanan darahnya semakin terkontrol. Religiusitas menunjukkan pada tingkat keterikatan individu terhadap agamanya sehingga berpengaruh dalam segala tindakan dan pandangan hidupnya, religiusitas adalah kegiatan yang menenangkan dan memfokuskan pikiran dan bertujuan untuk membuat rileks (Ismail, 2009 dalam Munawarah & Ruhyana, 2017).

Berdasarkan Pendidikan hasil penelitian kedua responden 1 (Tn. E) pendidikan SMA dan responden 2 (Tn. R) pendidikan SD menunjukkan bahwa pendidikan SLTA maupun SD juga sama-sama rentan terkena hipertensi karena penduduk dengan pendidikan lanjut pun masih kurang kesadarannya dalam mencegah faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Demikian halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Nababan (2017) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pelabuhan Sambas Kota Sibolga pada bulan April-November dengan 109 responden dengan rancangan cross sectional. Hasil penelitian diperoleh nilai p ($0,0391 > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kejadian hipertensi. Pendidikan dengan kejadian hipertensi relatif sama sehingga tidak ada perbedaan yang bermakna, kemungkinan penduduk dengan pendidikan lanjut pun masih kurang kesadarannya dalam mencegah faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi.

Berdasarkan Pekerjaan hasil penelitian kedua responden 1 (Tn.E) memiliki pekerjaan pedagang dan responden 2 (Tn. R) memiliki pekerjaan petani. Hal ini sesuai dengan penelitian Ikhwan et.al (2017) dengan judul hubungan faktor pemicu hipertensi dengan kejadian hipertensi dengan rancangan study descriptive correlation pada bulan November yang dilakukan di RSUD Dr. H. Soewodono dengan 78 responden. Hasil penelitian didapatkan p ($0,000 < 0,05$) yang artinya menunjukkan ada hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi. Hampir semua orang mengalami stres berhubungan dengan pekerjaan mereka.

Berdasarkan Status pernikahan hasil penelitian kedua responden memiliki status menikah, demikian halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2019) dengan judul gambaran

tingkat pengetahuan penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajang dengan rancangan metode deskriptif dengan 77 responden hasil penelitian didapatkan status menikah 53, janda 18, duda 3, dan tidak menikah 3 yang berarti menunjukkan status pernikahan juga mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini sesuai dengan teori Ananda, 2011 dalam Anggraini, 2016 yang mengatakan Status perkawinan mempunyai pengaruh yang kuat terhadap gaya hidup dan tekanan sosial yang dialami oleh individu hal tersebut disebabkan karena individu tersebut sudah menikah dan memiliki kewajiban terhadap keluarga dan lingkungan sekitar. Jika ada masalah makan akan dapat mengakibatkan stress yang berdampak pada tekanan darah seseorang meningkat.

Berdasarkan IMT hasil penelitian kedua responden 1 (Tn. E) memiliki status IMT obesitas pada responden 2 (Tn. R) memiliki status IMT kurus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status IMT obesitas maupun kurus sama-sama memiliki rentang resiko hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan Admin (2008) dalam Raihan et.al (2014) pasien yang tidak obesitas bukan berarti tidak beresiko hipertensi karena hipertensi merupakan jenis penyakit yang memiliki banyak faktor resiko akan tetapi apabila orang tersebut obesitas orang tersebut mengalami hipertensi juga meningkat. Lemak yang masuk ke dalam tubuh secara terus menerus dapat menyebabkan penumpukan lemak di dalam pembuluh darah.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada pasien lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung yang dilakukan 3 hari dalam 1 minggu pada responden Tn. E dan Tn. R pada tanggal 22-27 april 2020, kedua responden sesudah 10 menit melakukan relaksasi benson dilakukan pengukuran tekanan darah kembali, didapatkan hasil kedua tekanan darah pada responden mengalami penurunan tekanan darah. Nilai rata-rata tekanan darah responden 1 (Tn. E) rata-rata sistolik 138.3 mmHg dan diastolik 90 mmHg selisih penurunan tekanan darah rata-rata Tn. E sistolik 8,3 mmHg dan distolik 5 mmHg.

Hasil pengukuran tekanan darah pada responden kedua (Tn. R) rata-rata sistolik 136,6 mmHg dan diastolik 88.3 mmHg, selisih penurunan tekanan darah rata-rata Tn. R sistolik yakni 10 mmHg dan selisih rata-rata diastolik 6.7 mmHg. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien lansia hipertensi. Hal ini di dukung oleh penelitian Sartika (2017) dengan judul pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi pada bulan april di Balai PT SW Unit Budi Luhur Yogyakarta dengan rancangan quasi eksperimental design, bahwa relaksasi benson efektif terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai rata-rata sistolik sebelum dilakukan relaksasi benson 161,23 mmHg menjadi 150,20 mmHg selisih penurunan tekanan darah sistolik 11,03 mmHg dan nilai rata-rata diastolik sebelum dilakukan relaksasi benson 100,76 menjadi 95,22 mmHg selisih penurunan tekanan darah diastolic 5,54 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi baik tekanan darah sistolik maupun diastolik dengan kata lain ada perbedaan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum maupun sesudah diberikan relaksasi benson.

Keberhasilan penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa terapi relaksasi adalah salah satu metode untuk menurunkan tekanan darah. Seseorang dalam keadaan relaksasi axis HPA ini menurunkan kadar kortisol, epineprin dan norepineprin yang menyebabkan penurunan tekanan darah. Kadar kortisol dalam darah berefek dalam vasokontraksi pembuluh darah. Kadar epineprin dan norepineprin dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Penurunan tekanan darah juga disebabkan karena relaksasi pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi-sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, tekanan darah akan menurun (sartika, 2017).

Relaksasi benson memiliki beberapa keunggulan selain metodenya bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselangi permohonan kepada tuhan yang Maha Kuasa, Relaksasi benson juga akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dapat menekan hormon kortisol, epinefrin dan norepineprin yang merupakan vasokontraksi kuat pada pembuluh darah, penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah (Himawan, 2015).

Dilihat dari hasil penelitian terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari pada responden 1 (Tn. E) dan responden 2 (Tn. R) rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi mengalami selisih responden 1(Tn. E) sistolik 8,3 mmHg dan diastolik 5 mmHg, responden 2 (Tn. R) sistolik 10 mmHg dan diastolik 6,7 mmHg, dilihat dari hasil penelitian tersebut responden 2(Tn. R) lebih mengalami penurunan tekanan darah dibanding responden 1(Tn. E) hal ini disebabkan karena responden 2 (Tn. R) memang mempunyai sifat yang lebih santai rileks dibanding responden 1(Tn.E) dan responden 2 (Tn.R) juga menerapkan pola hidup sehat rajin berolah raga dan sering melakukan relaksasi benson

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi perubahan yang signifikan antara sebelum dan setelah terapi relaksasi benson pada lansia yang mengalami hipertensi yaitu terjadi penurunan tekanan darah pada responden. Saran bagi profesi keperawatan agar meningkatkan kemauan profesi keperawatan dalam menerapkan intervensi terapi relaksasi benson untuk mengurangi tekanan darah hipertensi pada lansia dan dapat meningkatkan kemampuan profesi keperawatan dalam melakukan pemberian intervensi, meningkatkan kemampuan komunikasi dan interaksi dengan klien.

5. REFERENSI

- Himawan, R. (2015). Relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit Daerah Kudus.
- Ikhwan, LivanaPH, Hermanto. (2017). Hubungan faktor pemicu hipertensi dengan kejadian hipertensi.
- LeMone, Burke, & Bauldoff. (2014). Keperawatan Medikal Bedah, Ahli bahasa Jakarta: EGC
- Linda. (2017). Faktor-faktor terjadinya penyakit hipertensi. *Jurnal Keseharian Prima*. Volume : 11, No. 2, Agustus 2017.
- McEwen, M., & Nies, E.M. (2019). Keperawatan Kesehatan Komunitas dan keluarga, edisi Indonesia pertama
- Munawara. (2017). Hubungan tingkat religiusitas terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Pendukuhan Karang Tengah Gamping Sleman Yogyakarta
- Nababan. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pelabuhan Sambas Kota Sibolaga
- Nababan. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pelabuhan Sambas Kota Sibolaga
- Nurrahmani, U. (2012). Stop Hipertensi. Yogyakarta Familia
- Raihan. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Rumbai Pesisir
- Sartika, D. (2017). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Dibalai PTSW Unit Budi Luhur Yogyakarta
- Smeltzer, S.C. dan Bare. (2013). Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth, Ed. 12. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Solehati & Kosasih. (2015). Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Penerbit PT. Refika Adimata. Bandung
- Tambayong, J. (2002). Patofisiologi untuk keperawatan. Penerbit buku kedokteran EGC
- Wulandari. (2019). Gambaran tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang kualitas hidup