

Effect of benson relaxation therapy on blood pressure reduction in hypertensive patients: A quasi-experimental study

Sahrum Mubaraq¹, *Eva Marvia², Agus Putradana³, Alwan Wijaya⁴

¹⁻⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, Nusa Tenggara Barat, 83115, Indonesia

Article Info

Article history:

Received: 24 Mei 2026

Revised: 20 Juni 2026

Accepted: 22 Juni 2026

Keywords:

Hypertension; Relaxation
Therapy; Blood Pressure;
Complementary Therapies;
Nursing Care.

Article type:

Research article

Abstract

Background: Hypertension is a global health issue and a major cause of fatal cardiovascular and renal complications. Controlling blood pressure requires not only pharmacological treatments but also complementary non-pharmacological approaches. Benson relaxation therapy suppresses sympathetic nervous system activity and stress hormones, thereby promoting a relaxation response that helps lower blood pressure.

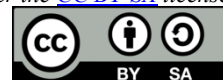
Objective: This study aimed to evaluate the effect of Benson relaxation therapy on blood pressure changes among patients with hypertension.

Methods: A quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design was conducted. Using purposive sampling, 51 respondents were selected from a population of 106 hypertensive patients and assigned to either an intervention or a control group. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. The intervention group received Benson relaxation therapy for 10–15 minutes, three times a week, over a two-week period. Data were analyzed using the Mann-Whitney U test.

Results: There was a significant reduction in blood pressure in the intervention group following the therapy. The Mann-Whitney test indicated a significant difference in blood pressure changes between the intervention and control groups ($p = 0.001$; $p < 0.05$). No significant changes were observed in the control group.

Conclusion: Benson relaxation therapy significantly reduces blood pressure in hypertensive patients. It is recommended as a safe, highly applicable, and effective complementary nursing intervention in community health settings.

This is an open-access article under the [CC BY-SA](#) license.



*Corresponding Author:

Eva Marvia

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, Nusa Tenggara Barat, 83115, Indonesia

Email: marvia.eval@gmail.com

Latar Belakang

Hipertensi tetap menjadi tantangan kesehatan global yang teridentifikasi sebagai penyumbang utama morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memproyeksikan peningkatan prevalensi hipertensi global dari 1,13 miliar pada tahun 2015 menjadi 1,5 miliar individu pada tahun 2025. Komplikasi sekunder seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal tercatat menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2021). Kondisi ini menjadikan pengendalian tekanan darah sebagai agenda prioritas dalam sistem pelayanan kesehatan, terutama di negara berkembang.

Beban hipertensi di kawasan Asia Tenggara menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data tahun 2022 melaporkan prevalensi rata-rata di negara ASEAN mencapai 53,7%, dengan Indonesia berada pada urutan kedua tertinggi sebesar 41,9% (Herawati et al., 2023). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019 menunjukkan prevalensi nasional mencapai 34,11%, dengan pergeseran demografi di mana hipertensi semakin banyak terdiagnosis pada kelompok usia produktif. Di tingkat regional, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), mencatatkan beban kasus tertinggi dengan 68.564 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2024). Data di fasilitas kesehatan primer tingkat desa (Puskesmas Lepak, 2025) menunjukkan tingginya angka hipertensi tidak terkontrol yang bermanifestasi pada keluhan kram tengkuk, kelelahan kronis, dan gangguan penglihatan.

Sebagai *silent killer*, hipertensi yang tidak terkelola memicu resistensi pembuluh darah perifer dan peningkatan beban kerja jantung, yang secara progresif merusak organ vital (Yulendasari & Djamaludin, 2021). Penatalaksanaan utama saat ini bergantung pada farmakoterapi; namun, penggunaan obat jangka panjang sering terhambat oleh efek samping, biaya, dan rendahnya kepatuhan pasien (Probosiwi et al., 2023). Selain itu, faktor psikologis seperti stres memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan sekresi kortisol yang memperburuk vasokonstriksi (Putri et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi keperawatan komplementer nonfarmakologis sangat esensial untuk memodulasi respons stres fisiologis. Selain itu, Bukti empiris menunjukkan bahwa intervensi keperawatan yang berbasis pemberdayaan dan pengelolaan emosi terbukti sangat efektif dalam mengatasi stres biopsikososial dan meningkatkan keterampilan adaptasi pada berbagai kelompok populasi, sebagaimana dibuktikan oleh Chewae et al. (2026) dalam studi mereka mengenai dampak program pemberdayaan terhadap keterampilan sosial dan emosional. Prinsip regulasi emosional dan penurunan ketegangan psikologis ini sangat relevan untuk diaplikasikan pada pasien penyakit kronis. Pada penderita hipertensi, regulasi ini dapat dicapai secara optimal melalui terapi relaksasi Benson.

Salah satu intervensi yang menjanjikan adalah terapi relaksasi Benson, yang mengintegrasikan pernapasan dalam dengan repetisi afirmasi spiritual atau personal. Secara fisiologis, teknik ini menurunkan hiperaktivitas simpatis, meningkatkan tonus parasimpatis (*nervus vagus*), dan menstimulasi pelepasan nitric oxide sebagai vasodilator alami (Margiyati & Setyajati, 2023; Simandalahi et al., 2022). Meskipun efektivitas klinisnya telah dieksplorasi, implementasi dan evaluasi relaksasi Benson sebagai program intervensi komunitas di wilayah dengan beban prevalensi tinggi dan sumber daya terbatas masih sangat minim. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di komunitas, guna menyediakan bukti empiris bagi integrasi terapi komplementer dalam asuhan keperawatan primer.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen menggunakan pendekatan pretest–posttest control group design. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi hubungan sebab-akibat antara pemberian terapi relaksasi Benson dan perubahan parameter tekanan darah dengan membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Populasi dan Sampel

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh pasien terdiagnosis hipertensi di Desa Greneng, Wilayah Kerja Puskesmas Lepak, Lombok Timur, yang berjumlah 106 orang. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi: terdiagnosis hipertensi stadium 1 atau 2, kompos mentis, mampu berkomunikasi

dengan baik, dan bersedia mengikuti prosedur terapi secara rutin. Didapatkan jumlah sampel sebanyak 51 responden yang kemudian dialokasikan secara non-random ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Prosedur Intervensi dan Pengumpulan Data

Pengumpulan data hemodinamik (tekanan darah sistolik dan diastolik) dilakukan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) periode intervensi, menggunakan instrumen sfigmomanometer digital yang telah dikalibrasi. Pada kelompok intervensi, asuhan keperawatan berupa terapi relaksasi Benson diberikan dengan durasi 10–15 menit per sesi. Intervensi ini dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu dan berlangsung selama dua minggu berturut-turut. Intervensi dipandu langsung oleh peneliti untuk menjaga presisi dan validitas pelaksanaan terapi. Kelompok kontrol tetap menerima standar pelayanan operasional dari Puskesmas tanpa tambahan terapi relaksasi Benson selama periode penelitian.

Analisis Data

Data hasil pengukuran tekanan darah terlebih dahulu diuji normalitasnya. Karena data berdistribusi tidak normal, analisis bivariat untuk membandingkan perbedaan selisih perubahan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan uji non-parametrik Mann-Whitney U Test dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

Pertimbangan Etik

Pelaksanaan penelitian ini berpegang teguh pada prinsip-prinsip etika penelitian kesehatan. Sebelum pengambilan data, peneliti memberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur terapi kepada keluarga atau wali penanggung jawab pasien. Partisipasi dilakukan secara sukarela yang dibuktikan dengan penandatanganan lembar persetujuan (informed consent). Peneliti menjamin kerahasiaan identitas pasien dan memastikan bahwa penelitian ini tidak mengganggu hak pasien untuk mendapatkan terapi medis rutin dari pihak puskesmas.

Hasil Penelitian

Karakteristik Demografi Responden

Penelitian ini melibatkan 51 responden penderita hipertensi yang terbagi ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis univariat pada Tabel 1 menunjukkan demografi responden didominasi oleh kelompok usia 50–59 tahun (37,25%) dan berjenis kelamin perempuan (72,45%). Sebagian besar responden memiliki latar belakang tidak bersekolah (37,25%) dan mayoritas bekerja sebagai petani (56,86%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n = 51)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	30–39 Tahun	6	11,76
	40–49 Tahun	15	29,41
	50–59 Tahun	19	37,26
	60–70 Tahun	11	21,57
Jenis Kelamin	Perempuan	37	72,55
	Laki-laki	14	27,45
Pendidikan	Tidak Sekolah	19	37,25
	SD	11	21,57
	SMP	11	21,57
	SMA	8	15,69
	Perguruan Tinggi	2	3,92

Pekerjaan	Petani	29	56,86
	Tidak Bekerja	16	31,37
	Pedagang	3	5,88
	PPPK	2	3,92
	Buruh	1	1,97

Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Evaluasi klinis tekanan darah dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) periode intervensi. Pada kelompok intervensi yang menerima terapi relaksasi Benson, terjadi pergeseran tren yang sangat jelas. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori hipertensi stadium 2 (65,39%). Namun, setelah diberikan terapi, tidak ada lagi responden yang berada di stadium 2, dan mayoritas turun ke kategori pre-hipertensi (57,70%). Sebaliknya, pada kelompok kontrol, perubahan yang terjadi relatif statis dan tetap didominasi oleh hipertensi stadium 1 dan 2 pada pengukuran akhir (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Kategori Tekanan Darah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kategori Tekanan Darah	Kelompok Intervensi (n = 26)		Kelompok Kontrol (n = 25)	
	Pre-test f (%)	Post-test f (%)	Pre-test f (%)	Post-test f (%)
Normal	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Pre-Hipertensi	0 (0,0)	15 (57,7)	0 (0,0)	0 (0,0)
Hipertensi Stadium 1	9 (34,6)	11 (42,3)	7 (28,0)	14 (56,0)
Hipertensi Stadium 2	17 (65,4)	0 (0,0)	18 (72,0)	11 (44,0)

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah

Untuk membuktikan signifikansi perbedaan penurunan tekanan darah antara kelompok yang diberikan terapi relaksasi Benson dan kelompok kontrol, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney U*.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Perubahan Tekanan Darah

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p-value
Intervensi (Relaksasi Benson)	26	42,62	2216,50	-3,373	0,001
Kontrol	25	60,73	3036,50		

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji statistik *Mann-Whitney U* menunjukkan *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menegaskan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik pada perubahan tekanan darah antara kelompok yang menerima terapi relaksasi Benson dan kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Lepak, Lombok Timur.

Diskusi

Kondisi Tekanan Darah Sebelum Intervensi

Karakteristik klinis responden sebelum diberikan intervensi menunjukkan dominasi tekanan darah pada kategori hipertensi stadium 2, baik pada kelompok intervensi maupun kontrol. Tingginya tekanan darah pada awal studi ini sangat dipengaruhi oleh profil demografi responden yang mayoritas berada pada fase lansia awal (50–59 tahun) dan berjenis kelamin perempuan. Secara fisiologis, risiko hipertensi pada perempuan meningkat tajam memasuki masa perimenopause dan menopause. Penurunan drastis hormon estrogen, yang sebelumnya

berfungsi protektif terhadap sistem kardiovaskular melalui efek vasodilatasi, menyebabkan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku (Sofia & Digi, 2014; Yulendasari, 2021). Selain itu, mayoritas responden yang tidak menempuh pendidikan formal berimplikasi langsung pada rendahnya literasi kesehatan, khususnya terkait pemahaman faktor risiko seperti konsumsi garam berlebih, manajemen stres, dan kepatuhan minum obat (Simandalahi, 2019; Khotimah, 2024).

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah

Setelah dilakukan intervensi selama dua minggu, terjadi perubahan signifikan pada kelompok intervensi, di mana status tekanan darah mayoritas responden turun dari hipertensi stadium 2 menjadi pre-hipertensi dan stadium 1. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan klinis yang bermakna. Hasil uji statistik mengonfirmasi bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan studi Sukarmin & Rizka (2015) serta Antilarasati & Hartutik (2023), yang membuktikan bahwa intervensi relaksasi berbasis spiritualitas secara konsisten mampu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara statistik dan klinis.

Efektivitas terapi ini tidak terlepas dari mekanisme kerja relaksasi Benson yang memadukan teknik pernapasan diafragma dengan repetisi kata atau afirmasi yang memiliki kedalaman makna spiritual (seperti zikir atau doa). Secara psikoneuroimunologi, ketika individu melakukan pernapasan dalam disertai kepasrahan (fokus pada zikir), tubuh mengalami inhibisi pada sistem saraf simpatis dan aktivasi pada sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini secara langsung menekan sekresi hormon stres seperti kortisol dan epinefrin, yang berdampak pada penurunan detak jantung, relaksasi otot polos pembuluh darah, dan vasodilatasi perifer (Hawari, 2011; Sepriana & Putradana, 2023).

Selain mekanisme fisiologis, keberhasilan penurunan tekanan darah dalam studi ini juga dipengaruhi oleh aspek kepatuhan dan konsistensi. Pemberian intervensi sebanyak tiga kali seminggu dengan durasi 10–15 menit terbukti memadai untuk menciptakan efek relaksasi yang menetap (*carry-over effect*). Hal ini mengindikasikan bahwa keteraturan dan kedalaman (fokus spiritual) dalam mempraktikkan relaksasi Benson jauh lebih krusial dibandingkan sekadar frekuensi harian yang dilakukan tanpa penghayatan. Sebagai intervensi nonfarmakologis, terapi ini tidak hanya aman dari efek samping obat-obatan jangka panjang, tetapi juga memberikan ketenangan psikologis yang komprehensif bagi pasien di tatanan komunitas.

Implikasi dan Limitasi Penelitian

Penelitian ini memberikan implikasi praktis yang kuat bagi praktik keperawatan komunitas dan gerontik. Terapi relaksasi Benson dapat diintegrasikan sebagai bagian dari standar asuhan keperawatan nonfarmakologis komplementer di tingkat Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas), khususnya dalam program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis). Intervensi ini sangat *cost-effective*, mudah diajarkan kepada pasien dan keluarga, serta memiliki tingkat penerimaan kultural yang tinggi karena memadukan unsur keyakinan atau spiritualitas lokal penderita. Perawat komunitas dapat memberdayakan pasien untuk melakukan manajemen mandiri (*self-management*) tekanan darah mereka di rumah melalui terapi ini.

Meskipun memberikan hasil yang signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, peneliti tidak dapat mengontrol secara penuh variabel perancu (*confounding variables*) di luar waktu intervensi, seperti variasi asupan natrium harian (diet), tingkat stres harian responden di rumah, dan kepatuhan konsumsi obat antihipertensi. Kedua, waktu pengamatan yang relatif singkat (dua minggu) menyebabkan penelitian ini tidak dapat

mengevaluasi efek retensi jangka panjang dari relaksasi Benson terhadap stabilitas tekanan darah. Terakhir, penggunaan *purposive sampling* di satu wilayah kerja Puskesmas membatasi generalisasi temuan ini pada populasi yang lebih luas.

Kesimpulan

Terapi relaksasi Benson terbukti secara empiris dan signifikan mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lepak, Lombok Timur. Intervensi yang menggabungkan teknik pernapasan dalam dan elemen spiritual (zikir/doa) ini secara efektif memicu respons relaksasi fisiologis yang bermuara pada penurunan resistensi pembuluh darah perifer. Mengingat sifatnya yang non-invasif, aman, dan selaras dengan aspek psikospiritual pasien, terapi relaksasi Benson sangat direkomendasikan untuk diadopsi sebagai terapi pendamping (komplementer) berkelanjutan dalam penatalaksanaan hipertensi esensial di fasilitas layanan kesehatan primer.

Acknowledgments

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mataram atas dukungan institusional dan fasilitas selama proses penelitian ini berlangsung. Apresiasi yang tinggi juga kami sampaikan kepada Kepala Puskesmas Lepak, Kabupaten Lombok Timur, beserta jajaran tenaga kesehatan setempat yang telah memberikan izin, koordinasi, dan bantuan teknis selama masa pengumpulan data. Tidak lupa, kami berterima kasih kepada seluruh responden penderita hipertensi di Desa Greneng yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi aktif hingga seluruh rangkaian intervensi selesai.

Kontribusi Penulis

SM: Konseptualisasi penelitian, Metodologi, Investigasi (pengumpulan data lapangan), dan Penulisan – draf asli.

EM: Supervisi, Validasi instrumen, dan Analisis formal (pengolahan data statistik).

AP: Kurasi data, penulisan – tinjauan & penyuntingan (review and editing).

AW: Visualisasi data dan manajemen administrasi proyek.

Semua penulis telah membaca, memberikan masukan, dan menyetujui versi akhir dari naskah ini untuk dipublikasikan.

Konflik kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan (conflict of interest) yang bersifat finansial, personal, maupun afiliasi dengan pihak manapun terkait dengan pelaksanaan penelitian, kepengarangan, maupun publikasi artikel ini. Pendanaan penelitian ini murni berasal dari swadana penulis.

Daftar Pustaka

- 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(2), 141–151. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634>
- Basuni, M. (2023). Pengaruh relaksasi Benson kombinasi hidroterapi terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi: A systematic review. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1255–1264.
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). *Dasar-dasar respons relaksasi*. Kaifa.

- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan medikal bedah: Manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan*.
- Chewae, A., Lohmae, U., Samaae, N., Abah, N., Sangthong, B., Lebtokmok, S., & Nawae, A. (2026). The effects of a positive role-modeling and empowerment program on social and emotional skills of early adolescents in the Southern Border context, Thailand. *Nurse Point: Journal of Nursing*, 2(1), 23–32. <https://doi.org/10.63868/npjn.v2i1.71>
- Dewi, P. I. P., & Astuti, K. W. (2022). Efektivitas penggunaan minyak aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 3(11), 1–5. <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla/article/view/1118/928>
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2024). *Profil kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2023*.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres cemas dan depresi*. FKUI.
- Herawati, N., Sari, M., & Pratama, A. (2023). Prevalensi hipertensi di negara-negara ASEAN dan faktor risikonya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 123–131.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Hasil utama Riskesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan gerontik: Konsep lanjut usia (lansia)*. T.P.
- Khotimah, A. Q., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3).
- Kusuma, M. T., Wahyuningsih, M., & Rizqy, J. (2021). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Stikes Bethesda*, 1(1), 129–135.
- Margiyati, & Setyajati, R. (2023). Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 9(1), 45–52.
- Probosiwi, N., Handayani, S., & Wulandari, D. (2023). Kepatuhan penggunaan obat antihipertensi dan faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 12(1), 67–74.
- Puskesmas Lepak. (2025). *Profil kesehatan Puskesmas Lepak tahun 2025*.
- Putri, R. A., Hidayat, T., & Lestari, Y. (2020). Hubungan stres dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(2), 89–96.
- Sepriana, C., Nasirin, C., Sulastri, P., & Putradana, A. (2023). Terapi relaksasi Benson menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Mandalika Mataram. *Prima Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- Simandalahi, T., Arlina, D., & Kurniawan, B. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 13(2), 101–108.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep & aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas* (Anna, Ed.). PT. Refika Aditama.
- Sukarmin, & Rizka, H. (2015). Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, 6(3), 86–93.
- Syahrani, R. B. T. (2024). Penerapan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 30–36. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634>
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Graha Ilmu.

- Wibrata, D. A., Fadilah, N., Wijayanti, D., & Kholifah, S. N. (2023). Persepsi tentang faktor yang mempengaruhi perilaku kepatuhan pada klien hipertensi. *JJI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(2), 135–140. <https://doi.org/10.33006/jikes.v6i2.529>
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *KMB 1 keperawatan medikal bedah: Keperawatan dewasa* (Ed. 1, Buku 1). Nuha Medika.
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196.
- Zaini, S., Irawan, A., & Wahyudi, T. (2025). Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Journal of Health Research Science*, 5(1), 58–63.