

DAFTAR PUSTAKA

[American Heart Association Hypertension Resources](#). (2024).

Anggraeni, D., dkk. (2024). *Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Indonesia.

Ardiana, M. (2022). *Buku ajar menangani hipertensi*. Airlangga University Press.

Arisandi, Y. (2023). *Buku Keperawatan Gerontik*. Penerbit Nem.

Awalia, D. S., Alamsyah, A. Z., & Novryanthi, D. (2025). *Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi*. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada, 16(1), 61–69.

Bell, K., Twiggs, J., & Olin, B. R. (2018). *Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations*. Alabama Pharmacy Association.

Benson H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: William Morrow and Company.

Benson, H., & Proctor, W. (2010). *Relaxation Revolution*. New York: Scribner.

Benson, H., & Proctor, W. (2011). *Dasar-Dasar Respon Relaksasi*. Bandung: Kaifa.

BPS. (2022). *Profil Kota Padang provinsi Sumatra Barat*.

- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pasien lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1). <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.634>
- Bunga, Rimawati, V. E., Sudiadnyani, N., & Nasrudin, S. P. I. (2026). *Faktor risiko hipertensi pada lansia di Desa Hajimena Lampung Selatan*. *Jurnal Medika Malahayati*, 10(1), 16–21.
- Cahyadi, I., & Rejeki, S. (2024). *Penurunan tekanan darah penderita hipertensi menggunakan Tarik relaksasi Benson*. *Ners Muda*, 5(2).
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2022). Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(11), 1278–1293.
- Darmawan, I. K. E. (2015). *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 3(1).
- Dewiyuliana. (2023). *Lowering Blood Pressure of Hypertension through Benson Relaxation*. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 10(1), 131–137. DOI: 10.26699/jnk.v10i1.ART.p131-137.
- Dinas 71arik7171an kota Padang. (2025). *Profil 71arik7171an kota Padang*.
- Donsu, J. D. T. (2019). *Metodologi penelitian keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Fauziah, N., Nurjanah, S., & Hidayati, E. (2025). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ners Lentera*, 13(1), 69–77.
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah 71arik7171 pada lansia dengan hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1). <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>

- Fitria, L., Yarmaliza, Y., & Zalmaliza, Z. (2022). Evaluasi Perilaku Masyarakat Terhadap Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Desa Purwodadi Tahun 2022. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 73-82.
- Hasliani. (2025). *Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di RSUD Labuang Baji Tahun 2024*. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(1).
- Herdman, T. H., & Kamitsuru, S. (2024). *NANDA International Nursing Diagnoses*. New York: Thieme.
- Hidayat, A. A. (2021). *Proses Keperawatan : Pendekatan NANDA, NIC, NOC, SDKI (1st ed.)*. Health Books Publishing.
- Kemenkes RI. (2018). *HIPERTENSI PEMBUNUH TERSELUBUNG DI INDONESIA*.
- Kemenkes. RI. (2017). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100. [https://doi.org.av.ic/10 maret 2021](https://doi.org.av.ic/10%20maret%2021)
- Kusuma, G. N., Umara, A. F., Sudrajat, A., & Winahyu, K. M. (2022). The relationship between smoking and coffee drinking habits with hypertension in internal medicine polyclinic patients at Malingping Hospital Banten. *Journal of Health Science and Nursing Studies*, 1(1). <https://doi.org/10.58516/jhsns.v1i1.25>
- Khotimah, A. Q., & Prijayanti, E. D. (2024). Penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *MEDIKA*, 2(3), 115–134.
- Lontoh, E., Kairupan, M., & Mokoginta, F. A. (2024). *Penerapan Evidence Based Practice Hipertensi dengan Penerapan Teknik Relaksasi Benson*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 4(2). DOI: 10.64418/jikma.v4i2.212.

- Manurung, N. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Lansia dengan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Health Reproductive*, 4(2), 80–87.
- Nurhayati, N., Sari, I. P., & Wahyuni, S. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap self-management pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 7(1), 312–320.
- Podungge, Y. (2020). Hubungan umur dan pendidikan dengan hipertensi pada menopause. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 154–161.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Buku Satu. Edisi Ketujuh. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2023). *Fundamentals of Nursing* (11th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2), 706–710.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riyanto, D. A., & Rochman, D. (2025). *The effect of Benson's relaxation on blood pressure in the elderly in hypertension patients*. *International Journal of Health Science Research and Development*, 5(2), 8955–8963.
- Rokom. (2021, May 6). Hipertensi penyebab utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. *Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). The effect of Benson relaxation on blood pressure among patients with hypertension. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(2), 74–82.

- Suarayasa, K., Hidayat, M. I., & Gau, R. (2023). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Risk Factors of Hypertension in Elderly). *Jurnal Medical Profession (MedPro)*, 5(3), 253-258.
- Sari, N. N., Manungkalit, M., & Ningrum, W. A. K. (2025). Efektivitas pemberian terapi relaksasi otot progresif dan Benson pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ners LENTERA*, 13(1), 69–77.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Data Kesehatan Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Tiffanidhani, H., & Mulyaningsih. (2024). Penerapan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 391–402.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., et al. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., et al. (2018). 2017 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115.
- WHO. (2025). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

World Health Organization. (2023). [Hypertension Fact Sheet](#).

World Health Organization. (n.d.). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Yanita, N. I. S. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.

Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2). <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>

Zainaro, M. A., Hermawan, D., & Martono, J. (2022). *Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Malahayati.

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.

Zeniodi, M. E., Tsaganos, T., Menti, A., Komnianou, A., Kollias, A., & Stambolliu, E. (2026). European Hypertension Guidelines: Similarities and What the Practicing Physician Should Keep in Mind. *Journal of Clinical Medicine*, 15(2), 859.

Zheng, E., Xu, J., Xu, J., Zeng, X., Tan, W. J., Li, J., Zhao, M., Liu, B., Liu, R., & Sui, M. (2021). Health-related quality of life and its influencing factors for elderly patients with hypertension: Evidence from Heilongjiang Province, China. *Frontiers in Public Health*, 9, 654822. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.654822>