

## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Bell, K., Twiggs, J., & Olin, B. (2018). *Hypertension: The Silent Killer*. United state of America
- Benson, H. (2000). *The Relaxation Response*. Harper Collins. <https://doi.org/10.1080/00332747.1974.11023785>
- CDC. (2024). *High Blood Pressure Facts*. Centers for Disease Contron and Prevention. <https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/index.html>
- Debora, O. (2017). *Proses keperawatan dan pemeriksaan fisik* (2nd ed.). Salemba Medika. Jakarta
- Devi, A. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Di Bangsal Penyakit Dalam Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta*. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Firdaus, H. F., Fitri, N. L., & Ludiana. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas Yosomulyo Kecamatan Metro Pusat
- Firdaus, H. F., Fitri, N. L., & Ludiana. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di UP. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 119–127.
- Firdaus, N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kabupaten Malang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Handayani, E., Roni, F., Camelia, D., Pratiwi, tiara fatma, & Wijaya, A. (2024). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Perfusi Perifer Tidak Efektif Menggunakan Terapi Rendam Kaki Air Hangatdi Upt Pstw Jo Mbang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5, 5–24.
- Hastuti, A. P. (2021). *Hipertensi*. Lakeisha. Jawa Tengah

- Ina, S. H. J., Selly, J. B., & Feoh, F. T. (2020). *Analisis Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (19-49 Tahun) Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang Tahun 2020*. 4(September), 1.
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., Lackland, D. T., LeFevre, M. L., MacKenzie, T. D., Ogedegbe, O., Smith, S. C., Svetkey, L. P., Taler, S. J., Townsend, R. R., Wright, J. T., Narva, A. S., & Ortiz, E. (2014). Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: Report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). In *Jama* (Vol. 311, Issue 5, pp. 507–520). <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>
- Jannah, R., & Sodik, M. A. (2018). *Kejadian Hipertensi Di Tinjau Dari Gaya Hidup Di Kalangan Dewasa Muda*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/vd45m>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Kemendes RI. (2018). Survei Kesehatan Indonesia. *Data Prevalensi Hipertensi Yang Terjadi Berdasarkan Kelompok Usia*.
- Kemendes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. JAKARTA. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- Kusumaningrum, W., Rosalina, R., & Setyoningrum, U. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Indonesian Journal of Nursing Research*, Vol 5 No 1, Mei 2022, 3(2), 38–50.
- Masfalah, F., Saputra, B., & Lita, L. (2023). Pengendalian Hipertensi Dalam Pemanfaatan Sumber Literasi Kesehatan Di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Provinsi Riau. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 12(1), 36–50. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v12i1.2406>
- Mawaddah, N. W., Damayanti, E., Pardilawati, C. Y., Kedokteran, F., Lampung, U., Studi, P., Farmasi, S., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2024). *Efektivitas Terapi Non-Farmakologi Pada Pasien Hipertensi*. 14, 613–616.

- Mulyani, B., Ayubbana, S., & Immawati. (2024). Implementasi relaksaasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 88–97.
- PERHI. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*. Jakarta.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97.  
<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11.  
<https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Rosa, H., Retnaningtyas, E., & Hamarno, R. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 6(2), 128–139.
- Sabila, V. P., & Sari, I. P. (2023). Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Usia 24-54 Tahun Di LPMP SUMSEL. *Faculty of Public Health, Universitas Sriwijaya*, 7(3), 16919–16936.
- Sarif La Ode. (2021). Asuhan Keperawatan Gerontik. *Nuha Medika*. Yogyakarta.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & L.Toruan, E. N. A. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(3), 641–650. <https://doi.org/http://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471>
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *JPPKMI*.
- SKI, S. K. I. (2023). *Prevalensi Hipertensi berdasarkan Diagnosis Dokter dan Hasil Pengukuran pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun Menurut Provinsi*. 302.
- Sukma, B. A., Aminah, N., & Koswara, C. L. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Pencegahan Stroke Pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Dtp Gununghalu

- Kab Bandung Barat 2020. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur : Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 13(2), 316–323. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v13i2.127>
- Tumanduk, W. M., Nelwan, J. E., & Asrifuddin, A. (2019). Faktor-faktor risiko hipertensi yang berperan di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi. *E-CliniC*, 7(2), 119–125. <https://doi.org/10.35790/ecl.v7i2.26569>
- Utami, A. G., Kurniawan, W. E., & Wirakhmi, I. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 743–752. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154>
- Wartolah, W., Riyanti, E., Yades, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jkep*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- WHO. (2023). *Global Report on Hypertension*. Diakses tanggal 20 April 2025. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196. <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 Di Desa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(5), 1574–1579. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.4720>
- Zainaro, N., Dewi, R. S., & Sulistyowati, M. (2022). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 20–28.