

NASKAH PUBLIKASI

EFEKTIFITAS PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT ANXIETAS PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DASAN LEKONG



LULU ULYATI
113122131

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2024**

EFEKTIFITAS PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT ANXIETAS PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DASAN LEKONG

Lulu Ulyati¹, Ns. H. L. Aries Fahrozi, M.Kep², Ns Anatun Aupia, MSN³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Tekanan darah tinggi sering kali mengakibatkan kondisi yang membahayakan jiwa, karena tanda-tanda yang muncul dari hipertensi sering tidak membuat penderitanya mengalami keluhan. Resiko yang diakibatkan karena penyakit hipertensi salah satunya adalah kecemasan. Salah satu teknik non farmakologi yang dapat mengendalikan kecemasan yaitu relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien.

Tujuan: untuk mengetahui ada atau tidak ada efektivitas pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat ansietas pada penderita hipertensi diwilayah kerja puskesmas dasan lekong.

Metode: rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre Experiment one group* dengan desain *pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang mengalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas dasan lekong dan memenuhi kriteria inklusi. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Variabel independen pada penelitian ini adalah relaksasi benson, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah ansietas. Analisa data menggunakan *wilcoxon signed rank test* untuk menguji hipotesis dua sampel yang berkorelasi.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Non Parametrik dengan menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikan sebesar $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ yang berartinya bahwa Pemberian Terapi Relaksasi Benson efektif untuk menurunkan Ansietas pada penderita Hipertensi.

Kesimpulan: ada efektifitas pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat ansietas pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas dasan lekong

Kata kunci : Relaksasi benson, , Hipertensi, Ansietas.

Kepustakaan : 4 Buku, 17 Jurnal

Halaman : 79 Halaman

¹Mahasiswa Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

²Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

³Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

**EFFECTIVENESS OF BENSON RELAXATION THERAPY ON ANXIETAS
LEVELS IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF
DASAN LEKONG HEALTH CENTER**

Lulu Ulyati¹, Ns. H. L. Aries Fahrozi, M.Kep², Ns Anatun Aupia, MSN³

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal. High blood pressure often results in life-threatening conditions, as the signs that appear from hypertension often do not make sufferers complain. One of the risks caused by hypertension is anxiety. One of the non-pharmacological techniques that can control anxiety is benson relaxation. Benson relaxation is the development of respiratory relaxation by involving the patient's confidence factor.

Objective: to find out whether or not there is an effectiveness of the administration of Benson relaxation therapy on the level of anxiety in hypertensive patients in the working area of the Dasan Lekong Health Center.

Method: the research design used was pre Experiment one group with a pretest posttest design. The population in this study is hypertensive patients who experience anxiety in the working area of the Dasan Lekong Health Center and meet the inclusion criteria. The sample used in this study was 20 hypertensive patients who experienced anxiety. The independent variable in this study was benson relaxation, while the dependent variable in this study was anxietas. Data analysis used the wilcoxon signed rank test to test the hypothesis of two correlated samples.

Results: Based on the results of statistical tests using Non-Parametric using the Wilcoxon Test, a significant value of $0.000 < \alpha = 0.05$ was obtained, which means that Benson Relaxation Therapy was effective in reducing anxiety in hypertensive patients.

Conclusion: there is an effectiveness of the administration of Benson relaxation therapy on the level of anxietas in hypertensive patients in the working area of the Dasan Lekong Health Center.

Keywords : Benson relaxation, , Hypertension, Anxietas.

Literature : 4 Books, 17 journals

Page : 79 Pages

¹Nursing Student, Hamzar College of Health Sciences

²Lecturer, Hamzar College of Health Sciences

³Lecturer, Hamzar College of Health Science

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak di masyarakat. Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke. Hipertensi disebut sebagai *The Silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya mengidap penyakit hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (Kemenkes RI, 2019).

Angka prevalensi hipertensi di dunia menurut data *World Health Organization* (WHO) di tahun 2015 ditemukan sekitar 1,13 Miliar orang menderita penyakit hipertensi, hal ini menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi terus meningkat disetiap tahunnya dan diperkirakan orang yang meninggal dunia setiap tahun sekitar 9,4 juta jiwa penderita hipertensi beserta komplikasinya. Prevalensi Hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti di Indonesia.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Dari profil kesehatan provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa penyakit terbanyak peringkat kedua puskesmas di provinsi NTB tahun 2018 adalah hipertensi yaitu sebanyak 214.080. Diperkirakan penderita hipertensi usia ≥ 18 tahun di provinsi NTB sebanyak 358.110 jiwa dan mendapatkan pelayanan sebesar 56.107 jiwa (15,7%).

Sedangkan jumlah pasien Penyakit Tidak Menular (PTM) Khususnya Hipertensi di wilayah kerja puskesmas dasan lekong pada bulan Juli sampai dengan September 2023 adalah sebanyak 320 jiwa. (Data Program PTM Puskesmas Dasan Lekong, 2023).

Salah satu resiko atau dampak yang diakibatkan karena penyakit hipertensi adalah kecemasan. Kecemasan yang paling sering terjadi disebabkan karena hipertensi. (Fitri, dkk 2020).

Salah satu tindakan perawat dalam membantu atau mengendalikan kecemasan adalah dengan memberikan teknik non farmakologi yaitu salah satunya teknik relaksasi benson.

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Aisah, dkk 2021).

Pada penelitian sebelumnya dilakukan oleh Ervadanti et al., (2019) yang menyatakan terapi relaksasi benson memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Selain itu terapi relaksasi benson pada penelitian lain juga terbukti efektif menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa (Dekawaty, dkk 2023)

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini

adalah metode penelitian eksperimen semu (Quasi Experiment). Menurut Sugiono (2012) Penelitian ini bermaksud untuk mengidentifikasi **HASIL**

1. Karakteristik responden

Responden dalam penelitian ini sebanyak 20 responden, adapun karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, pekerjaan.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pasien Di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong, Mei 2024

| No | Jenis Kelamin | N | % |
|----|---------------|----|------|
| 1 | Laki-laki | 5 | 25 |
| 2 | Perempuan | 15 | 75 |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 responden (75%) dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (25%).

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pasien Di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong, Mei 2024

| No | Usia | N | % |
|----|--------|----|------|
| 1 | 35-50 | 12 | 60% |
| 2 | 51-65 | 8 | 40% |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan rentang usia 35-50 tahun sebanyak 12 responden (60%) dan responden usia 50-65 tahun sebanyak 8 responden (40%).

efektifitas terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas dasan lekong

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pasien Di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong, Mei 2024

| No | Pendidikan | N | % |
|----|------------------|----|------|
| 1 | SD | 6 | 30% |
| 2 | SMP | 2 | 10% |
| 3 | SMA | 9 | 45% |
| 4 | Perguruan Tinggi | 3 | 15% |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan pendidikan terakhir SD sebanyak 6 responden, (30%), pendidikan terakhir SMP sebanyak 2 responden (10%), pendidikan terakhir SMA sebanyak 9 responden (45%), dan perguruan tinggi sebanyak 3 responden (15%).

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Anxietas Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson, Mei 2024

| No | Tingkat Anxietas | N | % |
|----|------------------------|----|------|
| 1 | Tidak ada kecemasan | 0 | 0% |
| 2 | Kecemasan ringan | 4 | 20% |
| 3 | Kecemasan sedang | 16 | 80% |
| 4 | Kecemasan berat | 0 | 0% |
| 5 | Kecemasan berat sekali | 0 | 0% |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan hasil bahwa 4 responden mengalami kecemasan ringan (20%), dan 16 responden mengalami kecemasan sedang (80%).

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Anxietas Pasien Hipertensi Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson, Mei 2024

| No | Tingkat Anxietas | N | % |
|----|------------------------|----|------|
| 1 | Tidak ada kecemasan | 4 | 20% |
| 2 | Kecemasan ringan | 13 | 65% |
| 3 | Kecemasan sedang | 3 | 15% |
| 4 | Kecemasan berat | 0 | 0% |
| 5 | Kecemasan berat sekali | 0 | 0% |
| | Jumlah | 20 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan hasil bahwa 4 responden menunjukkan tidak ada kecemasan (20%), 13 responden mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan (65%), dan 3 responden masih mengalami kecemasan sedang (15%).

2. Efektivitas Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Cemas Penderita Hipertensi Pre-Test Dan Post-Test Intervensi

Tabel 4.6 Efektivitas Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Cemas Penderita Hipertensi Pre-Test Dan Post-Test Intervensi, Mei 2024

| No | Tingkat Anxietas | Pre-test | | Post-test | |
|----|------------------------|----------|------|-----------|-----|
| | | N | % | N | % |
| 1 | Tidak ada kecemasan | 0 | 0% | 4 | 20% |
| 2 | Kecemasan ringan | 4 | 20% | 13 | 65% |
| 3 | Kecemasan sedang | 16 | 80% | 3 | 15% |
| 4 | Kecemasan berat | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 5 | Kecemasan berat sekali | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Jumlah | 20 | 100% | 100% | |

Uji Wilcoxon : p-value = 0,000 < 0,05

Sumber : Data Skunder, 2024

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan hasil bahwa 4 responden tidak mengalami kecemasan (20%), 13 responden

mengalami cemas ringan (65%), dan 3 responden masih mengalami cemas sedang (15%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Non Parametrik dengan menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikan sebesar $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa Pemberian Terapi Relaksasi Benson efektif untuk menurunkan Ansietas pada penderita Hipertensi.

PEMBAHASAN

a. Tingkat anxietas penderita hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi benson

Ermayani M., (2021) mengatakan bahwa anxietas dan hipertensi merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Hipertensi dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti anxietas, dan masalah psikologis juga dapat menjadi faktor resiko yang mengembangkan hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wismadi T.N (2022) yang berjudul pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat stress pada lansia penderita hipertensi didapatkan hasil bahwa sebanyak 10 lansia dengan stress ringan (33,3%), dan 20 lansia dengan stress sedang (66,7%).

Menurut Anggraeni, (2018), kecemasan atau anxietas adalah istilah yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenram disertai berbagai keluhan fisik dan meliputi kecemasan ringan, sedang, berat.

- b. Tingkat anxietas penderita hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi benson.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marliana L., dkk (2021) yang berjudul penerapan terapi benson terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik dengan hasil pengkajian tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi, didapatkan skor HARS Ny. N yaitu 26 yang menunjukkan bahwa klien mengalami kecemasan sedang. Dan Tingkat kecemasan pada Ny. N setelah dilakukan terapi benson selama 3 hari didapatkan skor HARS 18 dengan tingkat kecemasan ringan.

- c. Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Anxietas Pada Penderita Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Non Parametrik dengan menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikan sebesar $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ yang berartinya bahwa Pemberian Terapi Relaksasi Benson efektif untuk menurunkan Ansietas pada penderita Hipertensi.

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan karena itu berlangsung tidak lama. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi, selain itu

kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan. Kecemasan dapat melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atau situasi yang dianggap berbahaya salah satu intervensi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu penerapan terapi benson. Terapi Benson merupakan salah satu terapi yang sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Pada terapi ini diperlukan konsentrasi pemikiran seseorang. Terapi ini merupakan penggabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau difokuskan pada ungkapan tertentu berupa namanama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi klien itu sendiri, yang diucapkan secara berulangulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Teknik pengobatan ini dapat dilakukan selama 10-15 menit, dua kali sehari, sehingga dapat menurunkan kecemasan. (Marliana L., dkk 2021).

Dan setelah diberikan perlakuan selama 1 minggu dengan frekuensi 2 kali sehari didapatkan hasil yaitu sebanyak 4 responden tidak ada kecemasan (20%), 13 responden mengalami kecemasan ringan (65%), dan 3 responden mengalami kecemasan sedang (15%).

Hasil post test menunjukkan bahwa pemberian relaksasi benson dapat membantu

mengurangi tingkat kecemasan. Ini disebabkan karena relaksasi benson cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan rileks, dimana gelombang otak mulai melambat yang membuat seseorang dapat istirahat dengan tenang. Hal tersebut terjadi saat individu mulai mencari posisi yang nyaman dan memulai relaksasi mulai dari pengendoran otot dari bagian kepala sampai kaki. Setelah rileks mulai memejamkan mata, saat itu frekuensi gelombang otak mulai melambat dan menjadi lebih teratur. Pada tahap ini individu mulai merasakan rileks dan mengikuti secara pasif keadaan tersebut sehingga menekan perasaan tegang. (Datak et al, 2008).

Salah satu terapi relaksasi nafas yang biasa dipilih yaitu terapi relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi .(Anisah,dkk 2021)

Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep penelitian Atmojo bahwa relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan

system keyakinan individu atau faith factor. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Atmojo, dkk 2022).

Berdasarkan hasil penelitian diatas , hal ini sesuai dengan penelitian Wismadi (2022) juga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian ayu dekawati, dkk dengan judul efektifitas terapi relaksasi benson terhadap kecemasan lansia dengan hipertensi yang menyatakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson.

Hasil penelitian lain yang sesuai dengan penelitian ini yaitu penelitian dari Maratus Sholekha (2023) dengan judul pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan diruang instalasi gawat darurat RSI Sultan Agung Semarang didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien diruang IGD RSI Sultan Agung Semarang dengan nilai p-value 0,000 lebih kecil dari 0,05.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20

responden maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat anxieta pada pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan hasil yaitu 4 responden mengalami cemas ringan (20%), dan 16 responden mengalami kecemasan sedang (80%).
2. Tingkat anxieta pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan hasil yaitu 4 responden sudah tidak ada kecemasan (20%), dan 13 responden dengan kecemasan ringan (65%), dan 3 responden dengan kecemasan sedang (15%).
3. Dari hasil pre-post relaksasi benson didapatkan hasil data dengan p-value 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat anxieta pasien hipertensi diwilaayah kerja puskesmas dasan lekong.

SARAN

1. Bagi penelitian selanjutnya Meneliti faktor lain yang mempengaruhi penurunan ansietas pada penderita hipertensi dan juga menggunakan kelompok kontrol.
2. Bagi pelayanan dan masyarakat Diharapkan pada pengidap anxieta pada hipertensi dapat melakukan relaksasi benson secara teratur, untuk mengontrol kecemasan.
3. Bagi peneliti selanjutnya Hasil penelitian ini diharapkan sebagai dasar untuk

pengembangan penelitian selanjutnya untuk menemukan intervensi-intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan hipertensi.

4. Bagi institusi kesehatan Dengan mengetahui penurunan tingkat anxieta dan manfaat dari terapi relaksasi benson diharapkan petugas kesehatan dapat mensosialisasikan dan masyarakat dapat memberikan alternatif dan jenis relaksasi yang aman, dan mudah untuk dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agni, G. P. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Blok Dengan Hasil Belajar Mahasiswa PSDP FKIK UMY. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 16(2), 1–80.
- Anggraeini, N. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2), 131.
<https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>
- Anisah N. I & Maliya A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa, *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* Universitas Muhammadiyah Surakarta, (Vol 14, No 1) 58-59.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety)

- pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi 2006). Jakarta: Rineka Cipta
- Atmojo T J. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi, *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul Ulum Surakarta, Jawa Tengah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Bali International Nursing Training Center Bali, Bali Akademi Keperawatan dr. Soedono Madiun, Jawa Timur (Vol 8, No 1) 51-60.*
- Datak , G. et al., 2008. PENURUNAN NYERI PASCA BEDAH PSIEN TURPROSTAT. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(3), pp.173-178.
- Dekawaty A, & Yelisni I. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi, *Jurnal Ilmiah Institut Citra Internasional (Vol 7, No 1) 8-12.* <http://jurnalilmiah.ici.ac.id/index.php/JI>
- Ermayani, M., (2021) Tingkat Ansietas Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rsud Abdul Wahab Sjahranie Kalimantan Timur, *Jurnal keperawatan Dirgayahu STIKES Dirgahayu Samarinda. (Vol 3, No 1).*
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52-63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Idha kurniasih, 2011. *Pengaruh umur dengan kejadian hipertensi di rumah sakit dr.dody sarjoto* : Gemerlang Cipta
- Julianus, & Kurniawan W.E. (2022). Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Dipanti Pelayanan Usia Lanjut Dewanata Cilacap, *Jurnal Kesehatan Karya Husada* Universitas Harapan Bangsa, Program Studi Keperawatan Profesi Ners, (Vol 10, No 1) 48.
- Kautsar, F. (2015) Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti
- Kemenkes.RI. (20014). Pusdatin Hipertensi. Infodatin, Hipertensi, 1-7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta
- Muyasarah, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. LP2M UNUGHA Cilacap, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nasrulloh, S. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Tiga DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Dalam

- Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam. Sustainability (Switzerland), 4(1), 1–48. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Nursalam, 2013. Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis 3rd ed., Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (4th ed.). Salemba Medika.
- Rukmanawati, Fahmi and Sulistyani, H. and A. (2019). Gambaran Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Anak pada Tindakan Pencabutan Gigi di Puskesmas Godean I. Karya Tulis Ilmiah.
- Satriana, & Feriani P. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Laparatomy di Ruang Mawar RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda, *Borneo Student Research* Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia, (Vol 1, No 3) 1731-1736.
- Swarjana, I. K. (2019). Metodologi Penelitian Kesehatan - Google Books
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>
- Wismadi T N., & Sintia I (2022) Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi, *Healthy Journal* Universitas Bale Bandung. (Vol 11, No 1) <https://doi.org/10.5522/healthyjournal.v11i1.1086>