



EFEKTIFITAS TERAPI KOMBINASI AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI BENSON DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 04 KELURAHAN SITUGEDE KOTA BOGOR TAHUN 2025

THE EFFECTIVENESS OF A COMBINED THERAPY OF LEMON AROMATHERAPY AND BENSON RELAXATION IN LOWERING BLOOD PRESSURE AMONG HYPERTENSIVE PATIENTS IN RW 04, SITUGEDE VILLAGE, BOGOR CITY, IN 2025

Syifa Khoerunnisa^{1*}, Emi Yuliza², Nurul Ainul Shifa³

^{1*}Universitas Indonesia Maju, Email: syifakhoerunnisa1008@gmail.com

²Universitas Indonesia Maju, Email: nersemi07@gmail.com

³Universitas Indonesia Maju, Email: shifajars@gmail.com

*email koresponden: syifakhoerunnisa1008@gmail.com

Abstract

Introduction: Hypertension is a chronic health problem widely experienced by the community and can increase the risk of cardiovascular complications if not properly managed. Therefore, in addition to pharmacological therapy, non-pharmacological therapy is also needed as a supportive effort in controlling blood pressure. Purpose: of this study was to determine the effectiveness of a combination therapy of lemon aromatherapy and Benson relaxation in reducing blood pressure in patients with hypertension. Method: used a quantitative approach with a pre-experimental design using a one group pretest–posttest. The sample consisted of 20 respondents with hypertension selected using a consecutive sampling technique. Data were collected by measuring systolic and diastolic blood pressure before and after the intervention. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon Rank Test. Results: showed that the average systolic blood pressure before the intervention was 162.95 mmHg and diastolic 100.35 mmHg, decreasing to 141.50 mmHg and 88.50 mmHg after the intervention. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The combination of lemon aromatherapy and Benson relaxation therapy is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Lemon Aromatherapy, Benson Relaxation, Blood Pressure, Complementary Therapy.

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang banyak dialami masyarakat dan dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, selain terapi farmakologis diperlukan pula terapi nonfarmakologis sebagai upaya pendukung dalam pengendalian tekanan darah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 responden penderita hipertensi yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon Rank Test.



Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 162,95 mmHg dan diastolik 100,35 mmHg, kemudian menurun menjadi 141,50 mmHg dan 88,50 mmHg setelah intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Aromaterapi Lemon, Relaksasi Benson, Tekanan Darah.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah kronis secara persisten di atas nilai normal, yaitu lebih dari 140 mmHg pada sistolik dan lebih dari 90 mmHg pada diastolik (PERKI, 2020). Seseorang dinyatakan menderita hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah dilakukan berulang lebih dari dua kali dengan selang waktu sekitar lima menit dan menunjukkan hasil yang tetap tinggi (Ardiansyah, 2024). Penyakit ini sering disebut Silent Killer karena sering tidak menimbulkan gejala namun berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner (Kemenkes RI, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi, yaitu mencapai 34,1% pada tahun 2018 dan meningkat dibandingkan tahun 2013 sebesar 25,8%, sedangkan di Jawa Barat mencapai 29,4% dan termasuk lima besar penyakit terbanyak di layanan kesehatan primer (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2023). Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, yang dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetik serta faktor yang dapat diubah seperti gaya hidup, pola makan, dan aktivitas fisik (Bayu, 2022; Dwisetoyo et al., 2023).

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan terapi nonfarmakologis lebih dianjurkan karena relatif aman serta dapat membantu mengurangi faktor risiko penyakit lainnya (Friska, 2025). Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah relaksasi Benson, yaitu teknik relaksasi sederhana yang bertujuan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tingkat stres (Nursalam et al., 2021). Teknik ini dilakukan melalui latihan pernapasan perlahan sambil memusatkan pikiran dan mengulang kata positif untuk menciptakan kondisi rileks, serta telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi (Rachmawati et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan potensi terapi komplementer dalam mengendalikan hipertensi. Penelitian Anggraini (2025) melaporkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan dengan nilai $p < 0,05$ pada pasien Posbindu di Jakarta Timur, sedangkan Nursalam et al. (2021) dan Rachmawati et al. (2023) juga menegaskan efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, aromaterapi lemon yang mengandung senyawa aktif seperti limonene, linalool, dan citral diketahui dapat memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik sehingga membantu menurunkan stres dan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah (Fitriani, 2022; Pebriani et al., 2023). Penelitian Brigita (2023) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik sebesar 13,92 mmHg



dengan nilai $p < 0,05$ setelah pemberian aromaterapi lemon, yang juga didukung oleh penelitian Widodo, Ratnasari, dan Hidayah (2023) yang menemukan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden setelah intervensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Agustus di RW 04 Kelurahan Situgede Kota Bogor terhadap 10 penderita hipertensi, ditemukan 7 orang memiliki tekanan darah $>150/90$ mmHg dan 3 orang $140/90$ mmHg. Sebanyak 8 responden mengeluhkan sakit kepala, rasa berat di tengkuk, dan sulit tidur pada malam hari serta hanya mengandalkan obat pereda nyeri seperti parasetamol ketika keluhan muncul. Dari 10 responden, hanya 2 orang yang rutin memeriksakan diri ke rumah sakit dan mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran dokter, sedangkan 8 orang lainnya tidak pernah memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan. Selain itu, seluruh responden belum mengetahui maupun mencoba terapi nonfarmakologis seperti kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon untuk membantu menurunkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Efektivitas Terapi Kombinasi Aromaterapi lemon dan Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RW 04 Kelurahan Situgede Kota Bogor Tahun 2025”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental model one group pretest–posttest untuk mengetahui pengaruh intervensi tanpa melibatkan kelompok kontrol (Riswanto et al., 2023). Populasi penelitian adalah 67 penderita hipertensi di RW 04 Kelurahan Situgede, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor pada Agustus 2025. Penentuan sampel mengacu pada teori Borg dan Gall (2007) yang menyarankan 15–30 responden pada penelitian eksperimen, sehingga diperoleh 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik consecutive sampling. Instrumen penelitian meliputi sphygmomanometer, lembar observasi, dan checklist SOP yang telah melalui content validity melalui expert judgment. Penelitian dilaksanakan pada 17–22 Desember 2025 di RW 04 Kelurahan Situgede, Kota Bogor.

Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, processing, dan cleaning. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat untuk melihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi (Sujarweni, 2020). Sebelum analisis bivariat dilakukan uji normalitas Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji menunjukkan data tidak seluruhnya berdistribusi normal sehingga digunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test untuk membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada responden yang sama.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Benson

Variabel	N	Mean (mmHg)	Minimum (mmHg)	Maksimum (mmHg)
20				
Sistolik sebelum intervensi		162,05	141	196
Diastolik sebelum intervensi		101,00	91	120

Berdasarkan Tabel 1, dari 20 responden diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson adalah sebesar 162,05 mmHg, dengan nilai minimum 141 mmHg dan nilai maksimum 196 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah sebesar 101,00 mmHg, dengan nilai minimum 91 mmHg dan nilai maksimum 120 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tekanan darah responden berada pada kategori hipertensi.

Tabel 2. Gambaran Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Benson

Variabel	n	Mean (mmHg)	Minimum (mmHg)	Maksimum (mmHg)
20				
Sistolik sesudah intervensi		141,5	130	160
Diastolik sesudah intervensi		88,00	80	100

Berdasarkan Tabel 2, dari 20 responden diperoleh bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden setelah diberikan intervensi terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi benson adalah sebesar 141,5 mmHg, dengan rentang nilai antara 130 mmHg hingga 160 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik sesudah intervensi sebesar 88,00 mmHg, dengan nilai minimum 80 mmHg dan maksimum 100 mmHg. Dalam hal ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah diastolik setelah pemberian intervensi pada responden.

b. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
USIA	.180	20	.087	.918	20	.089

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 3. hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi (p-value) pada data tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi yang menunjukkan bahwa



sebagian data memiliki nilai $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis selanjutnya dilakukan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

c. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4. Efektivitas Terapi Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Benson

Variabel	N	Z	p-value
Sistolik Pre-Post	20	-3,922	0,000
Diastolik Pre-Post	20	-3,923	0,000

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi benson. Hasil uji Wilcoxon pada tekanan darah sistolik diperoleh nilai $Z = -3,922$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sistolik yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil uji Wilcoxon pada tekanan darah diastolik juga menunjukkan nilai $Z = -3,923$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah diastolik yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Pembahasan

a. Gambaran Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum diberikan Intervensi Terapi Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil penelitian, tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum diberikan intervensi terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson menunjukkan nilai yang relatif tinggi. Rata-rata tekanan darah sistolik responden sebesar 162,05 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 101,00 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi. Nilai minimum dan maksimum yang bervariasi menunjukkan adanya perbedaan tingkat keparahan hipertensi pada setiap responden, namun secara umum tekanan darah responden masih belum terkontrol dengan baik sebelum intervensi diberikan. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada fase hipertensi yang memerlukan upaya pengendalian tekanan darah secara lebih optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andri (2021) yang melaporkan bahwa rerata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan intervensi nonfarmakologis berada pada kisaran sistolik 152,00 mmHg dan diastolik 98,00 mmHg. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pada masyarakat, penderita hipertensi sering kali memiliki tekanan darah yang belum terkontrol secara optimal meskipun sebagian telah mendapatkan terapi farmakologis. Secara fisiologis, kondisi ini dapat terjadi akibat peningkatan resistensi perifer karena vasokonstriksi pembuluh darah serta penurunan elastisitas arteri yang berlangsung



secara bertahap, sehingga menyebabkan tekanan darah tetap berada pada tingkat yang tinggi (Smeltzer & Bare, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya tekanan darah responden sebelum intervensi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisiologis, psikologis, dan perilaku yang belum terkelola dengan baik. Sebagian responden telah lama menderita hipertensi sehingga kurang melakukan pengendalian tekanan darah secara optimal. Selain itu, responden juga belum memiliki keterampilan relaksasi yang efektif untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Aktivitas sehari-hari yang padat, paparan stres, serta kurangnya kebiasaan relaksasi dan istirahat yang cukup diduga turut memperburuk kondisi tekanan darah. Oleh karena itu, sebelum diberikan intervensi terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson, responden belum memiliki mekanisme koping yang memadai untuk mengontrol tekanan darah sehingga nilainya cenderung tetap tinggi.

b. Gambaran Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah diberikan Intervensi Terapi Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Benson

Setelah diberikan intervensi terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 141,5 mmHg dengan rentang 130–160 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun menjadi 88,00 mmHg dengan rentang 80–100 mmHg. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi tekanan darah responden setelah intervensi, sehingga terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson memberikan dampak positif dalam membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Awalia (2025) yang menyatakan bahwa intervensi nonfarmakologis mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Secara teoritis, penurunan tekanan darah tersebut berkaitan dengan regulasi sistem saraf otonom. Hipertensi sering dipengaruhi oleh dominasi aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah (Smeltzer & Bare, 2020). Aromaterapi lemon bekerja melalui stimulasi sistem olfaktorius yang mempengaruhi sistem limbik sehingga menimbulkan efek relaksasi, sedangkan relaksasi Benson membantu menurunkan frekuensi napas, denyut jantung, dan ketegangan otot. Respons relaksasi ini dapat menurunkan resistensi perifer dan beban kerja jantung sehingga tekanan darah menjadi lebih terkontrol.

Peneliti berasumsi bahwa penurunan tekanan darah juga dipengaruhi oleh faktor psikologis responden selama intervensi. Kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson membantu menciptakan kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang sehingga responden menjadi lebih rileks. Lingkungan intervensi yang nyaman serta kepatuhan responden dalam mengikuti prosedur terapi juga mendukung tercapainya relaksasi optimal, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.



c. Analisis Efektifitas Terapi Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson. Hasil ini menandakan bahwa terapi kombinasi tersebut efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Awalia, Yuliza, dan Daeli (2024) yang menyatakan bahwa kombinasi intervensi nonfarmakologis mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan pada penderita hipertensi. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan terapi kombinasi dapat memberikan efek yang lebih optimal karena melibatkan lebih dari satu mekanisme dalam proses penurunan tekanan darah.

Secara teoritis, hipertensi berkaitan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah (Smeltzer et al., 2020). Aromaterapi lemon bekerja melalui stimulasi sistem olfaktorius yang mempengaruhi sistem limbik sehingga menimbulkan efek relaksasi dan menurunkan stres, sedangkan relaksasi Benson membantu menurunkan frekuensi napas, denyut jantung, serta ketegangan otot. Kombinasi kedua terapi ini memicu respons relaksasi yang dapat menurunkan resistensi perifer dan beban kerja jantung sehingga tekanan darah menjadi lebih terkontrol.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas terapi kombinasi ini dipengaruhi oleh interaksi faktor fisiologis dan psikologis responden. Kondisi emosional yang lebih tenang, kepatuhan responden selama mengikuti terapi, serta suasana intervensi yang nyaman dapat memperkuat respons relaksasi yang terjadi. Oleh karena itu, terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas, khususnya pada penderita hipertensi di RW 04 Kelurahan Situgede Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor Tahun 2025.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum intervensi sebesar 162,95 mmHg dan diastolik 100,35 mmHg. Setelah diberikan intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 141,50 mmHg dan diastolik menjadi 88,50 mmHg, sehingga terjadi penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

5. DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, V. T., & Mochartini, T. (2025). Penerapan Relaksasi Benson dan Aroma Terapi



- Bunga Lavender pada Pasien Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 5(4), 1643–1655. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.17072>
- Anisah, A. &. (2021). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Klinis Indonesia*, 85–92.
- Awalia, N. (2025). Pengaruh intervensi nonfarmakologis terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 22–30.
- Awalia, N. Y. (2024). Pengaruh kombinasi konsumsi pisang Ambon dan diet rendah garam terhadap tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 145–153.
- Bogor, B. P. S. K. (2023). Jumlah penduduk Kota Bogor tahun 2023. Badan Pusat Statistik Kota Bogor. <https://bogorkota.bps.go.id>
- Febrianti, D. (2021). Efektivitas terapi relaksasi Benson sebagai terapi adjuvan pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 40–47.
- Fitriani, S. (2022). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(1), 50–58. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jik/article/view/5425>
- Handayani, S. (2024). Manajemen nonfarmakologis hipertensi melalui teknik relaksasi. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 11–19.
- Jhodi, X. P. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.
- Kesehatan, B. P. dan P. (2018). Laporan nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Khoirunnisa, S. &. (2023). Efektivitas terapi relaksasi berbasis mindfulness terhadap tekanan darah: Meta-analisis. *Jurnal Penelitian Keperawatan Indonesia*, 95–107.
- Nursalam, Andri, & Lestari, S. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 45–53.
- PERKI. (2020). Pedoman Tatalaksana Hipertensi. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI).
- Rahmawati, I. (2023). Mekanisme fisiologis relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah. *Jurnal Keperawatan Teoritis dan Aplikasi*, 55–63.
- RI., K. K. (2021). Pedoman Penanggulangan Hipertensi Nasional. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/resources/download>
- Rohmawati, D. L. (2020). Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah (Evidence Based Practice) (R. R. Renung (ed.)). Penerbit Media Sains Indonesia.
- Sholeha, S. &. (2022). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dewasa*, 120–128.
- Smeltzer, S. C. (2020). Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (14th ed.). Philadelphia.



Utami, D. &. (2021). Faktor usia dan risiko hipertensi pada dewasa dan lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 1–9.