

	<p>OMNICODE Journal (Omnicompetence Community Development Journal) ISSN. 2809-6177 Volume 1 Issue 2 June 2022 pages: 80-86 UrbanGreen Journal Available online at www.journal.urbangreen.ac.id</p>	
---	---	---

Literature study The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in patients with hypertension

Linda

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Rohni Taufika Sari

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Zaqyyah Huzaifah

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Husna Widya Atma

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

*corresponding author: rohnitaufikasari@umbjm.ac.id

Keywords:

Relaxation
Benson,

Stress levels,

Hypertensi

ABSTRACT

*Benson relaxation is a treatment technique to relieve pain, insomnia (unable to sleep) or anxiety, namely combining progressive muscle relaxation techniques with religious relaxation to get maximum results (Benson, 2000 in Octavian, 2015). Benson's relaxation exercises have been shown to modulate stress related to conditions such as anger, anxiety, cardiac dysrhythmias, chronic pain, depression, hypertension and insomnia and cause feelings of calmness (Benson, 2000 in Dewi, 2014). Stress that is not immediately overcome can provoke the occurrence of hypertension. **Purpose** : The purpose of this literature study is to determine the effect of giving benson relaxation therapy on stress levels in people with hypertension. Technology data retrieval with PICOT analysis. **Method**: The design of this study used a literature study by examining 8 journals related to benson relaxation therapy. Data retrieval techniques with PICOT analysis. **Results**: Based on the analysis of journals related to researcher variables, results were obtained that there was an effect of giving benson relaxation therapy on stress levels in people with hypertension. **Conclusion** : It can be concluded that there is an influence of the administration of benson relaxation therapy on stress levels in people with hypertension.*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organisation* (WHO, 2015), Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun didunia dan hampir 1,5 juta orang setiap.

tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (Fadli, 2018). Sejalan dengan *World Health Organisation* (WHO, 2016), hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian dengan jumlah 9,4 juta dari jumlah kematian 17,5 juta orang setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan dan telah diprediksi bahwa pada tahun 2025 lebih 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi (Makaremas dkk, 2018)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan (2020), penyakit hipertensi menempati urutan pertama dari 12 kasus penyakit tidak menular di Kalimantan Selatan. Dari 13 kabupaten/kota di Kalimantan Selatan didapatkan data jumlah kasus hipertensi pada tahun 2017 berjumlah 49.836, pada tahun 2018 sebanyak 76.193, dan pada tahun 2019 sebanyak 26.197. Sehingga dapat disimpulkan penderita hipertensi mengalami peningkatan yang cukup tinggi pada tahun 2018, namun mengalami penurunan pada tahun 2019 (Dinkes Prov.Kalsel, 2020).

Studi Pendahuluan di Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, penyakit hipertensi di Banjarmasin pada tahun 2017 terdapat sebanyak 15.823 kasus dan menempati urutan pertama dari 13 kabupaten/kota di Kalimantan Selatan. Pada tahun 2018 didapatkan data jumlah kasus hipertensi sebanyak 20.396 dan masih menempati urutan pertama dari 12 kasus penyakit tidak menular di Kalimantan Selatan . (Dinkes Prov.Kalsel, 2020).

Hipertensi mengakibatkan keadaan yang berbahaya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Hipertensi juga sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan, bahkan hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta meningkatkan resiko serangan jantung (Kurniawan & Sulaiman, 2019).

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan merangsang aktivitas saraf simpatetik (Kurniadi & Ulfa, 2015).

Terdapat hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi yaitu orang yang stres kejiwaan mengalami hipertensi. Permasalahan lain adalah pada beberapa keadaan seringkali emosi negatif seperti cemas dan depresi timbul secara perlahan tanpa disadari dan individu tersebut baru menyadari saat setelah timbul gejala fisik, seperti misalnya hipertensi. Jadinya dari uraian di atas, jelaslah bahwa pengobatan hipertensi tidak hanya mengandalkan obat-obat dari dokter maupun mengatur diet semata, namun penting pula untuk membuat tubuh kita selalu dalam keadaan rileks dengan memberikan stimulus emosi positif ke otak kita. salah satu tindakan untuk mengatasi kondisi stres yaitu dengan melakukan intervensi keperawatan secara mandiri yaitu teknik relaksasi.

Teknik relaksasi pertama kali dikemukakan oleh Dr. Herbert Benson (1976). Ia telah menemukan, bahwa meditasi akan mengarah pada pengaturan perubahan fisiologik dalam menghadapi respon *fight-or-flight*, meliputi penurunan konsumsi oksigen, denyut jantung, frekuensi pernafasan dan laktat darah. Penanganan keperawatan dengan teknik ini akan menurunkan efek endokrin dari stres kronik (Craven and Hirnie, 2000; Xu Yu, 2004 dalam Ekowati, 2008). Pelatihan relaksasi dapat menimbulkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat sehingga akhirnya membuat seseorang menjadi tenang dan nyaman (Dewi, 2014 dalam Zed, 2017).

Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik teknik respon relaksasi dengan sistem 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 (Kosasih, dkk dalam Atmojo 2019)

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode studi literatur mulai dari tahun 2016 sampai dengan 2021 sebanyak 8 jurnal penelitian.

Prosedur 1

Peneliti mengumpulkan sekitar 8 artikel penelitian yang terdiri dari 4 artikel internasional dan artikel nasional. Semua judul artikel berkaitan dengan metode relaksasi Benson terhadap kualitas dan kuantitas stres pada penderita hipertensi.

Artikel 1: Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap RSUD Bhayangkara Tebing-Tinggi (Deddy S. Sagala, 2018).
<https://www.neliti.com/id/publications/295302/pengaruh-teknik-relaksasi-benson-terhadap-tingkat-stres-pada-lansia-di-ruang-raw>.

Artikel 2: Pengaruh Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. <https://journal.uin.ac.id/intervensipsikologi/article/view/10585/8205>

Artikel 3: Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di PSTW Gau Mabaji Gowa <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/5695/>.

Artikel 4: Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/11914>

Artikel 5: Pengaruh Respon Relaksasi Benson Terhadap Depresi Paska Stroke : *Integrated review* <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/26>

Artikel 6: *Effectiveness Of Benson's Relaxation Therapy On Pain And Stres Among Post Caesarean Mothers*
<http://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ijanm&volume=7&issue=4&article=005#top>

Artikel 7: *Benson's Relaxation Therapy: Its Effect On Stress And Coping Among Mothers With High Risk Pregnancy* <https://www.semanticscholar.org/paper/Benson's-Relaxation-Therapy%3A-Its-effect-on-Stress-Elayed-Elmashad/7cac506cde4bc809a385c04fc1475fd811c4b5a3>

Artikel 8: *The Effect Of Benson Relaxation Method On Anxiety In The Emergency Care*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6571274/>.

Prosedur 2/Analisis data

Peneliti melakukan analisis jurnal dengan menggunakan metode PICOT, yang terdiri dari penjelasan tentang population dan problem, intervention, comparison, outcome, time.

1) Artikel 1

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap RSUD Bhayangkara Tebing-Tinggi (Deddy S. Sagala, 2018).

People/ population:

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh klien lansia yang menjalani rawat inap di RSUD Bhayangkara tebing-Tinggi pada bulan Maret 2017 sebanyak 43 orang. Jumlah sampel sebanyak 28 lansia yang menjalani rawat inap di RSUD Bhayangkara Tebing-tinggi.

Problem:

Tingkat stres lansia yang menjalani rawat inap di Rumah Sakit

Intervention:

Intervensi yang diberikan yaitu berupa relaksasi benson dengan pengukuran stres secara langsung yaitu dengan menggunakan lembar observasi pengukuran tingkat stres yang diperoleh dari hasil *Depression Anxiety Stres`Scale (DASS)* terdiri dari 14 pertanyaan yang sudah dimodifikasi oleh peneliti.

Comparison:

Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia.

Outcome:

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani rawat inap di RSUD Bhayangkara Tebing Tinggi tahun 2017.

Time:

Maret 2017

2) Artikel 2

Pengaruh Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II (Saulia Safitri,H. Fuad Nashori, Indahria Sulistyarini, 2017).

People/ population:

Populasi pada penelitian ini adalah pasien diabetes melitus tipe II yang memenuhi kriteria inklusi. Subjek penelitian yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 15 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Problem:

Tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe II

Intervention:

Intervensi yang diberikan pada penelitian ini yaitu teknik relaksasi dzikir yang mana sebelum terapi relaksasi para peserta menerima skala stres yang pertama sebagai bagian dari proses *screening*.

Comparison:

Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial.

Outcome:

Hasil menunjukkan bahwa relaksasi dzikir pada penderita diabetes melitus tipe II efektif menurunkan stres.

Time:

Juni 2017

3) Artikel 3

Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di PSTW Gau Mabaji Gowa (Riyani H. Sahar, Azwar, Riskawati, Musdalipa, Kasmawati, 2018).

People/ population:

Populasi pada penelitian ini yaitu 95 lansia di PSTW Gau Mabaji Kab. Gowa yang mengalami kecemasan. Sampel berjumlah 18 orang lansia yang mengalami kecemasan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Problem:

Perubahan tingkat kecemasan pada lansia.

Intervention:

Intervensi pada penelitian ini yaitu relaksasi benson dan nafas dalam dengan menggunakan lembar kuisioner untuk mengukur kecemasan yaitu HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Comparison:

Terapi Relaksasi Benson pada Pasien Hipertensi (Studi Kasus Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangayu Semarang)

Outcome:

Relaksasi benson dan nafas dalam efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa.

Time:

18 April – 1 Mei 2016

4) Artikel 4

Pengaruh Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa (Noni Agustiya, Dian Hudiyawati, Arif Putra Purnama, 2020).

People/ population:

Populasi pada penelitian ini adalah pasien yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali, jumlah sampel sebanyak 7 orang yang memenuhi kriteria responden.

Problem:

Kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa.

Intervention:

Intervensi yang diberikan pada penelitian ini yaitu teknik terapi relaksasi benson dengan menggunakan instrumen Zung Self Rating Anxiety (ZSRAS) untuk mengukur kecemasan.

Comparison:

Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien Hemodialisa.

Outcome:

Hasil pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson, maka disimpulkan relaksasi benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa di RS PKU Aisyiyah boyolali.

Time:

6-8 Januari 2020

5) Artikel 5

Pengaruh Respon Relaksasi Benson Terhadap Depresi Paska Stroke : *Intagrated review* (Dwi Mulianda, Ainnur Rahmanti, 2019).

People/ population:

Populasi pada penelitian ini yaitu artikel-artikel yang dicar dengan penelusuran artikel penelitian menggunakan *Science direct, Medline, Google Scholar, dan Proquest* dengan kata kunci pencarian respon relaksasi, benson, depresi, stroke dari tahun 2008 sampaitahun 2018 sehingga didapat sampel penelitian sebanyak lima (5) artikel penelitian sesuai kriteria *intagrated riview* yang ditentukan..

Problem:

Depresi yang terjadi pada pasien pasca stroke.

Intervention:

Intervensi yang diberikan pada pada kelima artikel *intagrated review* yang digunakan yaitu teknik relaksasi benson untuk mengurangi depresi pada pasien dan diantaranya disertai pendidikan kesehatan dengan pengukuran depresi yang digunakan pada penelitian ini diantaranya adalah *Hamilton Depresiion (HAM-D), Brief Depression Inventor (BDI), Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionmaire and Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Short Form (Q-LES and Q-SFI), dan Edinburgh Postnatak Depression Scale (EPDS)*.

Comparison:

The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression on Patients Undergoing Hemodialysis.

Outcome:

Hasil *intagrated review* terhadap 5 penelitian menunjukkan adanya persamaan teori yang digunakan yaitu teori benson. Intervensi yang digunakan kelima penelitian ini adalah respon relaksasi benson, dan diantaranya disertai pendidikan kesehatan. Respon relaksasi benson menunjukkan penurunan depresi pada 4 penelitian.1 hasil penelitian menunjukkan meningkatnya kesejahteraan spiritual berhubungan dengan *outcome* psikologis (*depression, anxiety, hostility*). Berdasarkan bukti yang ditemukan dalam *intagrated review* ini bahwa respon relaksasi benson efektif dapat menurunkan atau mencegah depresi, maka dapat diasumsikan relaksasi benson dapat di impkementasikan terhadap pasien depresi pasca stroke.

Time:

Juni 2019

6) Artikel 6

Effectiveness Of Benson's Relaxation Theraphy On Pain And Stres Among Post Caesarean Mothers (Radha. C, Bommi. K, Sumitra .S, 2019).

People/ population:

Ibu pasca operasi caesar yang memenuhi kriteria inklusi di daerah Ranees Hospital, Pudukkotal, Tamilnadu. Total sampel yaitu berjumlah 60 ibu seksio sesarea yang termasuk post natal, 30 ibu menjadi kelompok intervensi dan 30 lainnya menjadi kelompok intervensi.

Problem:

Nyeri dan stres yang dialami ibu pasca operasi caesar.

Intervention:

Intervensi yang diberikan pada penelitian iniyaitu berupa terapi relaksasi benson, menggunakan penilaian pre test dan post test dengan skala numerik untuk pengukuran nyeri dan skala stres.

Comparison:

Effect of Relaxation Theraphy for Reducing of Post Caesarean Pain.

Outcome:

Terapi relaksasi benson efektif dalam mengurangi tingkat nyeri dan stres pada ibu post operasi caesar.

Time:

Tahun 2019

7) Artikel 7

Benson's Relaxation Therapy: Its Effect On Stress And Coping Among Mothers With High Risk Pregnancy (Hanan El-Sayed Mohamed El-Sayed, Hanan Awad M Elmashad, Adel Al-Wehedy Ibrahim, 2017).

People/ population:

Ibu dengan kehamilan risiko tinggi antara usia kehamilan 24 hingga 36 minggu dalam periode dari Oktober, 2016 hingga Maret, 2017 di Unit Kehamilan Risiko Tinggi di Rumah Sakit Universitas Mansoura.

Problem:

stres pada ibu hamil beresiko tinggi

Intervention:

Intervensi yang diberikan pada penelitian ini yaitu berupa terapi relaksasi benson dengan instrumen penelitian Kuesioner Wawancara Terstruktur, Skala Stres yang Dipersepsikan, dan Pola Mengatasi

Skala.

Comparison:

Investigating The Effects of Benson's Relaxation on Stress and Coping Mothers with High Risk Pregnancies Admitted at Antenatal Words of Sri Ramachandra Hospital.

Outcome:

Terapi relaksasi Benson berfungsi sebagai sumber untuk meningkatkan kesehatan psikologis ibu mengurangi stres dan meningkatkan coping di antara ibu hamil berisiko tinggi.

Time:

Oktober 2016 - maret 2017

8) Artikel 8

The Effect Of Benson Relaxation Method On Anxiety In The Emergency Care (Abdullah Ibrahim, MD^a, Ginul Koyuncu, MSc^b, Nazmiye Konyucu, MD^c, Neslihan Ergun Suzer, MD^d, Orya Dumus Cakir MD^e, Ozgur Karcioglu, MD^f, 2019).

People/ population:

Populasi pada penelitian ini sebanyak 3.241 Pasien yang dirawat dalam periode 7 hari dengan kriteria yang telah ditentukan di departemen kegawatdaruratan, dengan jumlah sampel 634 responden.

Problem:

Kecemasan dalam perawatan darurat.

Intervention:

Intervensi yang diberikan pada penelitian ini yaitu terapi relaksasi benson.

Comparison:

The Effect of Relaxation on Anxiety and Stress of Patients with Cancer During Hospitalization.

Outcome:

Pasien dengan eksaserbasi akut atau penyakit kejiwaan, dengan penyakit sistemik dan tingkat ketajaman tinggi memiliki HAD-A yang lebih tinggi ($P < 0,05$). Kelompok BRM memiliki perubahan skor rata-rata lebih tinggi dari kontrol ($7,1 \pm 2,9$ vs $3,4 \pm 2,1$, uji t , $P = 0,026$). Pasien yang menjalani BRM mengalami penurunan skor HAD-A yang lebih besar dari pada yang lain.

Time:

Tahun 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesimpulan dari hipotesis artikel penelitian dan hipotesis dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu ada keterkaitan hipotesis antara artikel penelitian dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Dilihat dari hasil penelitian dari semua artikel penelitian yang direview oleh peneliti yaitu ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi..

Berdasarkan telaah beberapa artikel yang sudah disebutkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa semua artikel diatas memiliki keterkaitan dengan variabel yang diteliti dan artikel diatas sesuai dan mendukung penelitian saya dengan judul Studi Literatur Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson terhadap Tingkat Stres pada Penderita dari semua artikel yang dianalisis didapatkan hasil bahwa Terapi Relaksasi Benson berpengaruh terhadap psikologi terkhusus pada tingkat stres pasien.

Dalam penelilitan ini, 1 (satu) dari 8 (delapan) artikel yang dijadikan studi literature memuat prosedur pelaksanaan terapi relaksasi benson, dalam pembahasan artikelnya dan disebutkan bahwa pelaksanaan terapi relaksasi benson dilaksanakan selama 15 menit.

Oktavianti (2015) langkah-langkah respon relaksasi ini dapat dilakukan sebagai berikut :

- a. Pilihlah kalimat spiritual yang akan digunakan.
- b. Duduklah dengan santai
- c. Tutup mata.
- d. Kendorkan otot-otot.
- e. Bernapaslah secara alamiah. Mulai mengucapkan kalimat spiritual yang dibaca secara berulang-ulang dan khidmat.
- f. Bila ada pikiran yang mengganggu, kembalilah fokuskan pikiran.
- g. Lakukan 10 sampai 20 menit.
- h. Untuk berhenti jangan langsung, duduklah dulu dan beristirahat. Buka pikiran kembali. Barulah berdiri dan melakukan kegiatan kembali

Menurut Benson, yang menemukan tehnik ini, cara ini bisa diubah misalnya tidak dengan posisi duduk tapi dilakukan sambil melaksanakan gerakan jasmani (Oktavianti, 2015). Beberapa contoh kalimat spiritual yang dapat dipilih yaitu *Allah*, kalimat-kalimat untuk berdzikir seperti *Alhamdulillah*; *Subhanallah*; dan *Allahu Akbar* atau nama-namaNya dalam *Asmaul Husna*

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian “Studi Literature Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson terhadap Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi” dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Hasil telaah dari 8 (delapan) artikel yang dijadikan bahan studi literature didapatkan hasil bahwa tingkat stres responden mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi relaksasi benson dibandingkan sebelum sebelum diberi intervensi terapi relaksasi benson.
- b. 3 (tiga) dari 8 (delapan) jurnal yang memiliki 2 (dua) kelompok sampel didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan antara tingkat stres pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang mana pada kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stres dibandingkan kelompok kontrol.
- c. Terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi, serta relaksasi benson juga mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Teknik relaksasi benson dapat mengatasi masalah mental lainnya, misalnya depresi dan kecemasann.

REFERENSI

Agustiya, dkk. (2020). *Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa*. Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang (SEMNASKEP) 2020, E-ISSN : 2715-616X.

Atmojo, Joko Tri., dkk. (2019). *Efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi*. ArtikelTerpadu Ilmu Kesehatan Vol 8 No 1, Mei 2019 : 01-129.