

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, L. *et al.* (2018) 'Peran Ekspresi Gen Nitrit Oksida Sintase ( NOS3 ) Terhadap Kejadian Hipertensi Esensial The Role of NOS3 Gene Expression On Essential Hypertension Events', 7(2), pp. 263–268.
- Agustina, R. and Raharjo, B. B. (2015) 'Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun)', *Unnes Journal of Public Health*, 4(4), pp. 146–158. doi: 10.15294/ujph.v4i4.9690.
- Astuti, E. (2014). Pengaruh fisioterapi Kepala (massage kepala) terhadap penurunan nyeri kepala pada klien hipertensi di Rumah Sakit William Booth Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 7.
- Atmojo, J. T. *et al.* (2019) 'Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 51–60. doi: 10.37341/interest.v8i1.117.
- Bistara, D. N. and Kartini, Y. (2018) 'Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), p. 23. doi: 10.22146/jkesvo.34079.
- Chaerudin, M., Ulfiana, E. and Wahyuni, E. D. (2020) 'The Effects of Deep Breathing on Blood Pressure Reduction in Elderly Hypertensive Patients at a Retirement Home in Surabaya', 20(4), pp. 343–348.
- Darmawan, KE., I. G. A. G., Oka Swarningsih, SKM, MPHL, A. A. and Ngurah Taruma Wijaya, S. (2014) 'Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas

- Denpasar Timur II Tahun 2014', *Jurnal Penelitian*, 3(1). Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10824>.
- Dermawan, A. C., Setiawati, S. and Maryam, R. S. (2019) 'Self-Acupressure To Lower Blood Pressure on Older Adults With Hypertension', *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(2), p. 1. doi: 10.31983/jrk.v8i2.3879.
- Dharma, (2015). Pengantar studi kasus tentang penggunaan obat dan penatalaksanaan penyakit. Yogyakarta : Gre Publising
- Diferiansyah, O. (2015) 'Perbedaan Tingkat Gelisah antara Mahasiswa Kedokteran Tingkat Pertama yang Tinggal Kost dan Bersama Orang Tua', *J Majority*, 4(6), pp. 16–18.
- Dikson, M. *et al.* (2021) 'Effect of Praying Meditation : " God in a breath " on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients Introduction Hypertension is a disease called the silent killer because the symptoms are without complaint , only known after complications are discover', 4(1), pp. 78–85.
- Dinata, W. (2015) 'Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga', *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), p. 115083. doi: 10.21831/jorpres.v11i2.5730.
- Ervadanti, N., Arneliwati and Erika (2019) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Online Mahasiswa*, 6(1), pp. 182–191.
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N. and Lanni, F. (2020) 'ANALISIS FAKTOR

YANG MEMPENGARUHI TEKANAN DARAH DAN SATURASI OKSIGEN PERIFER (SPO<sub>2</sub>)', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, (Spo 2), pp. 21–30. doi: 10.34035/jk.v11i1.408.

Fitriani, N. and Nilamsari, N. (2017) 'FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEKERJA SHIFT DAN PEKERJA NON-SHIFT DI PT. X GRESIK', *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 2(1), p. 57. doi: 10.21111/jihoh.v2i1.1273.

Fitriyah, R. *et al.* (2019) 'Deep Breathing Relaxation for Decreasing Blood Pressure in People with Hypertension', *Jurnal Ners*, 14(3), p. 141. doi: 10.20473/jn.v14i3.16945.

Gde, I. D. *et al.* (2020) 'Hubungan antara ekskresi albumin urin dan penurunan Global Longitudinal Strain ( GLS ) dengan Speckle Tracking Echocardiography ( STE ) pada pasien DM tipe 2', 51(1), pp. 82–87. doi: 10.15562/Medicina.v51i1.879.

Hartanti, R., Wardana, D. and Fajar, R. (2016) 'Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1).

Hoesny, R., Alim, Z. and Darmawati, D. (2020) 'The Effect of Deep Breathing Therapy on the Blood Pressure of Hypertension Patients in Health Centre', *Journal of Health Science and Prevention*, 3(3S), pp. 127–130. doi: 10.29080/jhsp.v3i3s.285.

Kemenkes, RI. (2014). INFODATIN. Pusat Data dan Informasi

Kementerian Kesehatan RI. HIPERTENSI. Jakarta.

Juwariyah, S. S. (2018) 'Effectiveness of Benson Relaxation on Reduction of Blood', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan STIKES Telogorejo Semarang*, 10(1), pp. 1–6. Available at: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/view/736/725>.

Maria, A. C., Rante, S. D. T. and Woda, R. R. (2020) 'Hubungan Obesitas Sentral dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana', *Candana Medical Journal*, 18, p. 7. Available at: <http://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2637/1903>.

Muttaqin, Arif., & Kumala, Sari. 2012. Asuhan Keperawatan Gangguan 66 Sistem Perkemihan. Jakarta: Salemba Medika.

Muttaqin, Arif. 2009. Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika

Murwidi, I. C. and Abdullah, F. (2019) 'Effectiveness of Warm Water Foot Soak and Benson Relaxation Techniques Combination in Reducing Blood Pressure of Hypertensive Patients', *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHESS)*, 1(1), pp. 35–41.

Bin Mohd Arifin, M. and Weta, I. (2016) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016', *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(7).

- Muhammad Kamil, Taufik Septiawan, T. (2020) 'Pengaruh Pemberian Terapi Elektroakupunktur terhadap Nilai Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review', *BSR Borneo Student Research*, 2(1), p. 235.
- Neini Ikbal, R. and Permata Sari, R. (2019) 'The Effect of Slow Deep Breathing on Blood Pressure of Hypertension Patients in M. Djamil Hospital Padang 2018', *KnE Life Sciences*, 4(10), pp. 206–218. doi: 10.18502/kls.v4i10.3845.
- Nuraini, B. (2015) 'Risk Factors of Hypertension', *J Majority*, 4(5), pp. 10–19.
- Prajayanti, E. D. and Sari, I. M. (2017) 'Relaksasi Benson Mempengaruhi Aspek Psikologis Pada Kualitas Hidup Pasien Pasca Kemoterapi Ca Mamae', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(2), pp. 74–77. doi: 10.26753/jikk.v13i2.212.
- Pratiwi, L., Hasneli, Y. and Ernawaty, J. (2015) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer', *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), pp. 1112–1220. Available at: <https://www.neliti.com/id/publications/184991/pengaruh-teknik-relaksasi-benson-dan-murottal-al-quran-terhadap-tekanan-darah-pa>.
- Pujiningsih, E. (2020) 'Deskripsi Gaya Hidup Penderita Hiperetnsi di

Wilayah Kerja Puskesmas Karang Taliwang', 8(1), pp. 1–5.

Purnomo, E. *et al.* (2020) 'The Effectiveness of Instrumental Music Therapy and Self-Hypnosis on Decreasing Blood Pressure Level among Hypertension Patients Article information', *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(2), pp. 214–223. doi: 10.35654/ijnhs.v3i2.317.

Purwono, J. *et al.* (2020) 'Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), pp. 531–542.

Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC

Rahman, M. F. S., Hidayat, N. and Dewi, R. K. (2018) 'Sistem Diagnosis Penyakit Penglihatan Kabur Pada Mata Menggunakan', *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer (J-PTIIK) Universitas Brawijaya*, 2(11), pp. 4498–4503.

Ratnawati and Aswad, A. (2019) 'Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Jambura Health and Sport Journal*, Volume 1(1), pp. 33–40.

Restyana Noor Fatimah (2015) 'Diabetes Melitus Tipe 2', *Indonesian Journal of Pharmacy*, 4(5), pp. 93–101. doi: 10.14499/indonesianjpharm27iss2pp74.

Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS).

*Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.  
<https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Rohaeti, S. E. *et al.* (2020) 'OBSERVASI LATIHAN RELAKSASI NAFAS PADA PASIEN CHRONIC KIDNEY DISEASES DENGAN FATIGUE', *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1), pp. 67–74.

Rosyanti, L. *et al.* (2018) 'Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis', *Health Information : Jurnal Penelitian*, 10(1), pp. 39–52. doi: 10.36990/hijp.v10i1.103.

Siswanto, S. (2012). Systematic Review Sebagai Metode Penelitian Untuk Mensintesis Hasil-Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar). Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 13(4).  
<https://doi.org/10.22435/bpsk.v13i4>

Siregar, T., Ratnawati, D. and Wahyudi, C. T. (2018) 'Terapi Relaksasi Benson Termodifikasi Efektif Mengontrol Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(2), pp. 83–93. Available at:  
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>.

Septiawan, T., Permana, I. and Yuniarti, F. A. (2018) 'Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), pp. 111–118. Available at:  
<http://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/171>.

Setyowati, R. and Wahyuni, S. (2019) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi Terhadap Kejadian Berulang

- Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka Tahun 2019', *Akademi Keperawatan YPIB Majalengka bAkademi*, VIII(16), pp. 1–10.
- Sigarlaki, E. D. and Tjiptaningrum, A. (2016) 'Pengaruh Pemberian Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Terhadap Kadar Kolesterol Total', *Jurnal Majority*, 5(5), pp. 14–17.
- Siwi, A. S. and Susanto, A. (2020) 'Jurnal of Bionursing Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi', 3(2), pp. 164–166.
- Sonya.A.P, Bagus, J. (2019) 'Gambaran Pola Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Rawat Inap Rsup Sanglah Denpasar Tahun 2016', *Jurnal Medika Udayana*, 8(6), p. ISSN 2597-8012. Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>.
- Suhartini *et al.* (2017) 'Profil Tekanan Darah Pada Lansia di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember', *Warta Pengabdian*, 11(4), pp. 170–176. doi: 10.19184/wrtp.v11i4.7239.
- Sukarmin and Rizka, H. (2015) 'Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus', *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, 6(3), pp. 86–93. Available at: <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/134/79>.
- Tiara, U. I. (2020) 'Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi', *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), pp. 167–171.



doi: 10.35893/jhsp.v2i2.51.

Tiurmaida Simandalahi, Weni Sartiwi, E. N. A. L. T. (2019) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(3), pp. 641–650. doi: 10.37341/interest.v8i1.117.

Umbas, I. M. (2019) 'Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan', *Jurnal Keperawatan*, 7(1), pp. 1–8.

Utomo, P., Djamil, M. and Suwandono, A. (2020) 'Effect of Dhikr on Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension', *Indonesian Journal of Medicine*, 5(1), pp. 87–94. doi: 10.26911/theijmed.2020.05.01.12.

Wahyuni, S., Badriah and Cahyati, Y. (2021) 'Effect of Murottal Therapy on Blood Pressure of Pregnant Women with Hypertension', 4(1), pp. 277–284.

Wayan, N., Armini, Y. and Dewi, D. N. (2021) 'Hatha Yoga Sebagai Terapi Alternatif Pada Nyeri Kepala', 4(1), pp. 76–89.

Yaumil Khaeria<sup>1</sup>, La Rangki<sup>2</sup>, P. (2019) 'PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKanan DARAH LANSIA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA', 6(2), pp. 59–66.

Yenni, Y. and Reni, R. (2018) 'Secondary Prevention Terhadap Motivasi Klien Hipertensi Dalam Pengontrolan Tekanan Darah', *Real in Nursing Journal*, 1(1), p. 42. doi: 10.32883/rnj.v1i1.228.

- Yofita Indah Lestari<sup>1\*</sup>, P. S. N. (2019) 'Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas', *Borneo Student Research*, pp. 269–273.
- Yulanda, G. and Lisiswanti, R. (2017) 'Penatalaksanaan Hipertensi Primer', *Jurnal Majority*, 6(1), pp. 25–33.
- Yusri, V. *et al.* (2021) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah the Effect of Benson Relaxation Therapy on Sistole Blood', XV(01), pp. 51–57.
- Zaenurrohmah, D. H. (2017) 'Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia.', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2017), pp. 174–184. doi: 10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184.