

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed Mohammed ELmetwaly, A., Gaad El moula Shaaban, E. and Mahmoud Hafez Mohamed, E. (2020) 'Benson Relaxation Technique: Reducing Pain Intensity, Anxiety level and Improving Sleep Quality among Patients Undergoing Thoracic Surgery', *Egyptian Journal of Health Care*, 11(4), pp. 602–614. doi: 10.21608/ejhc.2020.160893.
- Atmojo, J. T. *et al.* (2019) 'Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 641–650. doi: 10.37341/interest.v8i1.117.
- Ayunita, N. (2020) 'Pola Tidur Yang Buruk Dapat Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi pada Orang Dewasa', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 4, p. 368.
- Budiono and Budi Pertami, S. (2019) 'PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI " RELAKSASI BENSON Empowering Elderly Through " Spiritual Benson Relaxation Dzikrulloh " To Reduce Blood Pressure And Improve Blood Quality', *Jurnal Keperawatan*, 3(2), pp. 102–114.
- Hidayat, R. and Amir, H. (2021) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia pemenuhan kebutuhan istirahat tidur adalah dengan menggunakan tehnik relaksasi Benson .', 01(01), pp. 8–15.
- Imron, I. (2019) 'Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele

Berkah Tangerang', *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), pp. 19–28. doi: 10.31294/ijse.v5i1.5861.

Indah Maulinda, Erlisa Candrawati, R. C. A. W. (2017) 'PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU PERMADI TLOGOMAS KOTA MALANG Indah', *Nursing News*, 2(3), pp. 21–33. Available at: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>.

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>.

Lal, K. *et al.* (2019) 'Literature review', *Knowledge Infrastructure and Higher Education in India*, (2009), pp. 7–15. doi: 10.4324/9780367823573-2.

Liu, K. *et al.* (2020) 'Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(02), pp. 1748–1752. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101132.

Marasabessy, N. B., Herawati, L. and Achmad, I. (2020) 'Benson ' s Relaxation Therapy and Sleep Quality among Elderly at a Social Institution in Inakaka , Indonesia', 15(3), pp. 65–72. doi: 10.21109/kesmas.v15i2.2562.

- Meawad Elsayed, E. B. (2019) 'The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis', *International Journal of Nursing Didactics*, 09(02), pp. 23–31. doi: 10.15520/ijnd.v9i02.2443.
- Muliantino, M. R. *et al.* (2018) 'Relaksasi benson untuk durasi tidur pasien penyakit jantung koroner', 3(3), pp. 556–561.
- Niken Setyaningrum, S. (2018) 'EFFECTIVENESS OF SLOW DEEP BREATHING WITH ZIKIR TO DECREASING OF BLOOD PRESSURE AND IMPROVING SLEEP QUALITY IN PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF GODEAN 1 PUBLIC HEALTH CENTRE OF YOGYAKARTA 2', (*Journal of Nursing Science*), 6(2), pp. 230–237. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>.
- Noviyanti, H. A., Sutrisna, M. and Kusmiran, E. (2020) 'Hubungan Intensitas Nyeri dengan Kualitas Tidur pada Pasien Pasca Bedah Sesar', *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(2), p. 59. doi: 10.32419/jppni.v4i2.179.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2016) *Fundamentals of Nursing*. Singapore: Elsevier Inc.
- Pratiwi, L., Hasneli, Y. and Ernawaty, J. (2015) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Bensondan 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>.

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.

Sijabat, F. (2019) 'PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP Jurnal Health Reproductive ( 9 – 21 )', 4(2), pp. 9–21.

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>.

Umam, E. R., Sulistyono, A. and Yunitasari, E. (2020) 'The Effect of a Combination of Autogenic and Benson Relaxation on Sleep Quality among Pregnant Women with Hypertension', 3(4), pp. 501–506.

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.

Wijayanti, L., Puji Astuti and Rahayu Anggraini (2020) 'Pengaruh meditasi diiringi musik religi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi

di RW 02 DESA GADUNG DRIYOREJO GRESIK', *Journal of Health Sciences*, 13(01), pp. 49–57. doi: 10.33086/jhs.v13i01.1329.

Yani, R. D., Wahyudi, J. T. and Suratun, S. (2019) 'Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), p. 88. doi: 10.24269/ijhs.v3i2.1844.

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.

<https://romisatriawahono.net/2016/05/07/literature-review-pengantar-dan-metode/>

Wikipedia. (2019). Relaksasi (psikologi) di [https://translate.google.com/translate?u=https://en.wikipedia.org/wiki/Relaxation\\_\(psychology\)&hl=id&sl=en&tl=id&client=srp&prev=search](https://translate.google.com/translate?u=https://en.wikipedia.org/wiki/Relaxation_(psychology)&hl=id&sl=en&tl=id&client=srp&prev=search) [akses 3 april 2019]