

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D. (2019). *Komponen dan Jenis-Jenis Evaluasi Dalam Asuhan Keperawatan*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/dea5u> (diakses pada 24 Oktober 2024).
- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>
- Alfana, M. A. F., Pitoyo, A. J., Listyaningsih, U., Yaseva, Y., & Yushafira, M. (2024). Distribusi dan Karakteristik Penderita Hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Majalah Geografi Indonesia*, 38(1). <https://doi.org/10.22146/mgi.84531>
- Amanah, U. (2024, June 31). *Relaksasi Benson, dari Pengertian Sampai Teknik Gerakan*. Wajioffial. <https://blog.wajiofficial.id/relaksasi-benson/>
- American Heart Association. (2023). *What is High Blood Pressure?* American Heart Association. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Profil Statistik Kesehatan 2023* (Vol. 7). Badan Pusat Statistik (BPS - Statistics Indonesia). <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/20/feffe5519c812d560bb131ca/profil-statistik-kesehatan-2023.html>
- Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Sri Rejeki, D. S. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 290–307. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.34514>
- Kaaba, D., Katili, D. N. O., & Zakaria, F. (2019). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto*.
- Kemendes. (2024, May). *Lansia 60+ Tahun*. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/lansia> (diakses pada 23 Oktober 2025).
- Kemendes RI. (2023). *Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)*. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi> (diakses pada 23 Oktober 2025).
- Kemensos RI. (2021). *Pelaksanaan Kreasi Atensi Lanjut Usia Dalam Rangka Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) Ke-25 Tahun 2021*.

<https://kemensos.go.id/uploads/topics/16216153649184.pdf> (diakses pada 23 Oktober 2025).

- Khoirunnisa, R., & Yulian, V. (2023). Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Gejala Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Asuhan Keperawatan Keluarga: Case Report. In *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)* (Vol. 5, Issue 2).
- Leniwita, H. (2019). *Modul Dokumentasi Keperawatan*. <http://repository.uki.ac.id/2738/1/moduldokumentasikeperawatan.pdf>
- Lukito, A. A., Harmeiwaty, E., & Hustrini, N. M. (Eds.). (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. http://faber.inash.or.id/upload/pdf/article_Update_konsensus_201939.pdf
- Moonti, M. A., Sutandi, A., & Fitriani, N. D. (2023). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Jagara Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 55–68. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.860>
- Rachmawati, F. A., Setyawan, F. E. B., & Wartiningsih, M. (2023). *Identifikasi Faktor Risiko Peningkatan Kejadian Hipertensi*. <https://dspace.uc.ac.id/bitstream/handle/123456789/7672/Content7672.pdf?sequence=4>
- Ramadhani, D. Y., Annisa, D. R., Suwandi, P. N. S., Apriani, U., Aini, D. Q., & Dinata, A. Z. A. (2023). Blood Pressure Control with Benson Relaxation Technique in Hypertensive Patients. *J Vocat Nurs*, 4(1), 63–68.
- Rohayani, S. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di RSUD Kabupaten Tangerang The Effect Of The Benson Relaxation Technique On Sugar Blood Levels Blood In Type II Diabetes Mellitus Patients At Tangerang District Hospital. In *Journal of Smart Nursing and Health Science* (Vol. 2, Issue 1). <https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/JOSNHS>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Sasmita, R. D., & Kristina, S. A. (2023). *Literasi Kesehatan dan Pemahaman Pengobatan pada Pasien Penyakit Hipertensi di Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta*. Perpustakaan Universitas Gadjah Mada. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/226040>
- Savitri, T. (2021, April 29). *Berbagai Perubahan yang Terjadi Pada Tubuh Lansia Seiring Bertambahnya Usia*. HelloSehat. <https://hellosehat.com/lansia/perawatan-lansia/perubahan-tubuh-lansia/>

- Tim Pokja PPNI DPP SDKI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)* (1st ed.). Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)* (1st ed.). Persatuan Perawat Indonesia.
- Verizarie, handy, & Budidharmaja, E. (2020, August 19). *11 Gejala Darah Tinggi (Hipertensi) yang Harus Diwaspadai*. DokterSehat. <https://doktersehat.com/informasi/gejala-darah-tinggi/>
- WHO. (2023). *Lansia (Pengertian, Batasan, Kelompok dan Teori Penuaan)*. Kajianpustaka. <https://www.kajianpustaka.com/2020/04/lansia-pengertian-batasan-kelompok-dan-teori-penuaan.html>
- Widyawati, & Kemenkes. (2019, May 17). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak diidap Masyarakat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat>
- Wirawati Rosyida, R., Ardliyah, bani N., Pebriyana Parwanti, U., Ramdasari Aksan, S., Anita Sari, R., FDDS Silva, J., Nova Rosadi, S., Na, S., Wahyuni, S., Hardiyani, T., Banne Tondok, S., Mahdiyatur Rasyida, Z., Nidaul Fithriyyah, Y., Studi Magister Keperawatan, P., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Keperawatan, dan, Gadjah Mada, U., Keperawatan, J., ... Keperawatan Medikal Bedah, D. (2020). Panduan Teknik Relaksasi Benson pada Pasien Hemodialisis: Literature Review Benson's Relaxation Technique Guide for Hemodialysis Patients: A Literature Review. In *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas* (Vol. 4, Issue 1).
- Yani, S., Utami, R. W., Dewa Darma, D., & Bakti, S. S. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Pre Operasi* (Vol. 7, Issue Juni).
- Yulianti. (2019). *Konsep Keluarga*. <http://eprints.umpo.ac.id/6995/7/bab%202.pdf>
- Yuniar Ramadhani, D., Rahma Annisa, D., Nabila Savira Suwandi, P., Apriani, U., Qurratul Aini, D., & Zubatian Artha Dinata, A. (2023). Blood Pressure Control With Benson Relaxation Technique In Hypertensive Patients. In *Journal of Vocational Nursing* (Vol. 4, Issue 1). <https://e-journal.unair.ac.id/JoViN>
- Yusri, V., Febriyanti, D., Iii, P. D., Padang, M., Jamal Jamil, J., Kopi, P., & Padang, S. (2019). *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo*. XIII(5).