

Adinda Fitri Siscania
202420460110054
Pendidikan Profesi Ners

**EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON PADA PASIEN
HIPERTENSI MELALUI PENDEKATAN MODEL
KEPERAWATAN “VIRGINIA HENDERSON”**

DI WILAYAH DESA SUKOANYAR

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Ditujukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang Untuk Memenuhi Salah
Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Studi Profesi Ners



OLEH :

ADINDA FITRI SISCANIA

(NIM: 202420460110054)

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Karya Ilmiah Akhir Ners : EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON
PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI
PENDEKATAN MODEL SELF CARE
"VIRGINIA HENDERSON" DI
WILAYAH DESA SUKOANYAR

Nama Lengkap : Adinda Fitri Siscania

NIM : 202420460110054

Jurusan : Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas/Institusi/Politeknik : Universitas Muhammadiyah Malang

Alamat Rumah dan No.Tel./HP : Ds. Wadung Kec.Pakisaji Kab. Malang

Alamat Email : adindafitri459@gmail.com

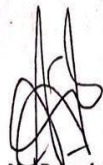
Dosen Pembimbing : Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc

Nama Lengkap dan Gelar : Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc

NIP UMM/ NIDN : 140309031989

Alamat Rumah dan No.Telp/HP : Malang, Jawa Timur / 0851-xxxx-xxxx

Menyetujui, Malang, 18 Februari 2025
Ketuan Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Dosen Pembimbing I
Universitas Muhammadiyah Malang



(Anis Ika Nur Rohmah, M.Kep., Sp.Kep.MB.)
NIP.UMM : 180315041988



(Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc)
NIP.UMM : 140309031989

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI PENDEKATAN MODEL KEPERAWATAN "VIRGINIA HENDERSON"

DI WILAYAH DESA SUKOANYAR

KARYA ILMIAH AKHIR NERS




Disusun Oleh :

ADINDA FITRI SISCANIA

(NIM : 202420460110054)

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang tanggal 23 Desember 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar NERS pada Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

DEWAN PENGUJI

- Penguji 1 : Erma Wahyu Mashfufa, S.Kep.,Ns., M.Si ()
NIP-UMM:112.180.30633.
- Penguji 2 : Nur Aini, M.Kep., Ph.D ()
NIP-UMM: 112.050.10420.
- Penguji 3 : Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep.,NS.,M.Sc ()
NIP-UMM: 140.309.031989

Ditetapkan di Malang, Tanggal : 03 Februari 2026

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang




Dr. apt. Hidayah Rachmawati, S.Si., Sp.FRS.
NIP.UMM: 114.060.90449

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adinda Fitri Siscania

NIM : 202420460110054

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON PADA

PASIEN HIPERTENSI MELALUI
PENDEKATAN MODEL KEPERAWATAN
"VIRGINIA HENDERSON" DI WILAYAH DESA
SUKOANYAR

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah akhir ners (KIAN) yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan karya ilmiah akhir ners (KIAN) ini adalah hasil jiplakan, maka saya menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 03 Februari 2026

Yang Membuat Pernyataan



Adinda Fitri Siscania

NIM : 202420460110054

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang dimana atas berkat dan rahmat hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners dengan judul “Efektifitas Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Melalui Pendekatan Model *Keperawatan* “Virginia Henderson” Di Desa Sukoanyar Pakis, Malang. KIAN ini adalah karya ilmiah akhir sebagai bentuk syarat untuk memperoleh gelar ke Profesi Ners (Ns) pada program studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Bersama ini saya ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Dr.apr.Hidajah Rachmawati, S.Si., Sp.FRS. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
2. Ibu Anis Ika Nur Rohmah, M.Kep.Sp.Kep.MB Selaku ketua program studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
3. Ibu Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc. Selaku dosen pembimbing yang telah bersabar dalam memberi arahan dan bimbingan kepada saya sampai saya bisa menyelesaikan KIAN ini.
4. Kepada ayah, nenek dan keluarga yang slalu memberikan doa serta dukungan yang akhirnya membuat saya dapat bertahan dan kuat untuk sejauh ini.

“*Jazakumullahu khoiroon*” Semoga Allah SWT yang akan membalas kebaikan bapak ibu semua. Penulis menyadari bahwa penyusunan KIAN ini masih terdapat banyak kesalahan yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan serta pengetahuan yang saya miliki sebagai penulis. Oleh sebab itu, Kritik dan saran sangat saya harapkan juga sebagai bentuk pembelajaran buat saya memperbaiki kesalahan . Semoga Allah Swt senantiasa memudahkan segala urusan kita. Amiin.....

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	II
LEMBAR PENGESAHAN.....	III
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	IV
KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI.....	VI
DAFTAR TABEL.....	VIII
DAFTAR GAMBAR.....	IX
ABSTRAK.....	X
ABSTRACT.....	XI
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penulisan.....	3
1.4 Manfaat Penulisan.....	3
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hipertensi.....	5
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	5
2.1.2 Klasifikasi.....	5
2.1.3 Etiologi Hipertensi.....	6
2.1.4 Penatalaksanaan Hipertensi.....	6
2.1.5 Patofisiologi.....	7
2.1.6 Pathway.....	8
2.1.7 Manifestasi Klinis.....	8
2.1.8 Komplikasi.....	9
2.2 Terapi Relaksasi Benson.....	9
2.2.1 Pengertian Relaksasi Benson.....	9
2.2.2 Indikasi dan Kontraindikasi.....	9
2.2.3 Manfaat.....	10
2.2.4 Empat Elemen Dasar Keberhasilan Relaksasi Benson.....	10
2.2.5 Prosedur Terapi Relaksasi Benson.....	10
2.3 Konsep Teori Model Keperawatan Virginia Henderson.....	11
2.3.1 Biografi Virginia Henderson.....	11
2.3.2 Konsep Teori Virginia Henderson.....	11
2.3.3 Paradigma Keperawatan.....	13
2.3.4 Komponen Kebutuhan Manusia Dasar Menurut “Virginia Henderson”.....	13

2.3.5 Hubungan Relaksasi Benson dengan Teori Model Keperawatan “Virginia.....	14
BAB III	16
METODOLOGI PENELITIAN	16
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
3.2 Setting Penelitian	16
3.3 Subjek Penelitian.....	16
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	16
3.5 Analisis Data	17
3.6 Etika Penelitian	17
BAB IV	18
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	18
4.1 Pengkajian.....	18
4.1.2 Laporan Kasus Kelolaan (<i>Case Description</i>)	18
4.1.3 Analisis Data.....	22
4.1.4 Hasil Intervensi Pemberian Relaksasi Benson	33
4.2 Pembahasan.....	34
BAB V	37
KESIMPULAN	37
5.1 KESIMPULAN	37
5.2 SARAN.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
DAFTAR LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4.2 14 Komponen Kebutuhan Dasar Manusia Menurut Teori “ Virginia
Henderson “

Tabel 4.3 Pengkajian Adaptasi Teori “ Virginia Henderson “



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Hipertensi

Gambar 4.2 Grafik Tekanan Darah Pre Intervensi

Gambar 4.3 Grafik Tekanan Darah Post- Intervensi









DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KIAN

NAMA : Adinda Fitri Siscania
NIM : 202420460110054
PEMBIMBING : Olyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep.,Ns.,M.Sc.

NO	Tanggal	Materi Konsul	TTD
1	19 Maret 2025	Judul KIAN	
2	28 Mei 2025	BAB 1	
3	13 Agustus 2025	BAB 1 dan BAB 4	
4	25 September 2025	Revisi BAB 1 + Konsul BAB.2 & BAB 3	
5	4 Oktober 2025	Revisi BAB 4	
6	24 November 2025	ACC KIAN	

3. Bukti Lolos Plagiasi



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
 Kampus II : Jl. Bendungan Sutami No. 188-A Tlp. (0341) 551149 – Pst (105)
 Fax. (0341) 582060 Malang 65145

KARTU KENDALI

DETEKSI PLAGIASI

Nama : Adinda Fitri Siscania
 NIM : 202420460110054
 Program Studi : Profesi Ners
 Bidang Minat : Ilmu Keperawatan Dasar
 Dosen pembimbing 1 : Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc
 Dosen pembimbing 2 : -
 Judul Naskah : EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON PADA PASIEN HIPERTENSI

MELALUI PENDEKATAN MODEL SELF CARE “VIRGINIA HENDERSON” DI WILAYAH DESA SUKOANYAR

No	Jenis Naskah	Nilai max	Hasil Deteksi											
			1			2			3					
			Tgl	Paraf	Hasil	Tgl	Paraf	Hasil	Tgl	Paraf	Hasil			
1	Bab 1 (pendahuluan)	25 %												
2	Bab 2 (tinjauan pustaka)		11/25/12											
3	Bab 3 (laporan kasus kelolaan utama)		16/12/25	Fitri	43%	16/12/25	Fitri	22%						
4	Bab 4 (analisis situasi)													
5	Bab 5 (penutup, kesimpulan dan saran)													



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
Kampus II : JL. Bendungan Sutami No. 188-A Tlp. (0341) 551149 – Pst (105)
Fax. (0341) 582060 Malang 65145

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal 08 Desember 2025 pada karya tulis ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Adinda Fitri Siscania
NIM : 202420460110054
Program Studi : Profesi Ners
Judul Naskah : EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON PADA PASIEN HIPERTENSI
MELALUI PENDEKATAN MODEL SELF CARE “VIRGINIA
HENDERSON” DI WILAYAH DESA SUKOANYAR

Jenis naskah : Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN)
Keperluan : mengikuti ujian seminar hasil KIAN
Hasil dinyatakan : **MEMENUHI / TIDAK MEMENUHI SYARAT*** dengan rincian sebagai berikut

No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	25%	22 %
2	Bab 2 (Tinjauan pustaka)		
3	Bab 3 (Laporan kasus kelolaan utama)		
4	Bab 4 (Analisis situasi)		
5	Bab 5 (Penutup, kesimpulan dan saran)		

Keputusannya : **LOLOS / ~~TIDAK LOLOS~~** plagiasi

Mengetahui,
Biro KIAN Profesi Ners

Malang, 16 Desember 2025.
Petugas pengecek plagiasi

Enny. H.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anita Silvianah, I. (2024). Hubungan kepatuhan minum obat hipertensi dengan perubahan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia. *Jurnal Keperawatan*.
2. Aini, N. (2018). *Teori Model Kperawatan Beserta Aplikasinya Dalam Keperawatan*. Nur Aini, S.Kep.Ns.,M.Kep.
3. Arifiati, M., Yona, S., & Herawati, T. (2022). Aplikasi Pendekatan Teori Virginia Henderson pada Pasien Diseksi Aorta: Case Study. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 1(2), 81–88. <https://doi.org/10.56922/quilt.v1i2.235>
4. Astuti, E., Hidayat, T., & Sari, L. (2024). The Effect of Benson Relaxation on Physiological Response in Hypertensive Patients. *Indonesian Journal of Holistic Nursing*.
5. Ayu Wulandari, S. A. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendekia Muda*, Vol. 3 No. 2 ISSN : 2807-3469.
6. Efliani, D. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah . *Jurnal Kesehatan*, 183-191.
7. Elmetwaly, A. M., Shaaban, G. E. M., & Mohamed, M. H. (2023). Benson Relaxation Technique: Reducing Pain, Anxiety, and Improving Sleep Quality. *Journal of Nursing Practice* Fadriana, T. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Keluarga Tn. K Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler: Hipertensi Di Desa Kutayu Dukuh Krajan 2 RT 05 RW 02 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. Diagnosa: . *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, , 1(4), 132-147. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1303>.
8. Fatmawati. (2024). Pendahuluan Salah satu jenis trauma dengan angka kejadian yang cukup tinggi adalah fraktur . Fraktur adalah terputusnya atau kerusakan jaringan tulang , tulang rawan , atau epifisis . Akibat dari cedera tersebut dapat berdampak cukup signifikan pada kual. .
9. Febriani, D. et al. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 9(1). <https://jurnal.unai.edu/jsk/article/view/4356>
10. Febiantri, N. &. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesrea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>, 2(2), 31.
11. Ferdisa, R.J., Ernawati, E. 2021. Penurunan Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Unimus*. 2(2), 47-52. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/6281/0>
12. Handayani, S. (2021). aplikasi theory virginia henderson dalam asuhan keperawatan pada kasus post-sectio caesaria . *Nursing Inside Community*.
13. Kaneko et, a. (2021). Association of Blood Pressure Classification Using the 2017 American College of Cardiology/ American Heart Association Blood Pressure Guideline with Risk of Heart Failure and Atrial Fibrillation.

- Circulation,, 143(23), 2244-2253.
<https://doi.org/10.1161/circulationaha.120.052624>.
14. Kemenkes, r. (2023). Prevalensi dampak serta upaya pengendalian hipertensi & diabetes di Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>, 1-3.
 15. Kurnia, A. D., Melizza, N., & Ruhyanudind, F. (2020). *The Effect of Educational Program on Hypertension Management Toward Knowledge and Attitude Among Uncontrolled Hypertension Patients in Rural Area of Indonesia*. <https://doi.org/10.1177/0272684X20972846>
 16. Layeghi. (2021). Fading away in plain sight. *Creative Nursing*, 23(2), 121–123. <https://doi.org/10.1891/1078-4535.23.2.121>.
 17. Lubis. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Desa Saentis. 23(2), 2001. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3047>. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2001. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3047>.
 18. Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153
 19. Nasresabetghadam S, d. (2021). The effects of orem’s self-care theory on self-care behaviors among older women with hypertension: A randomized controlled trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 10(2), 99-106 https://doi.org/10.4103/nms.nms_9_20.
 20. Panggabean, M. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(2), 82–91. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i2.520>.
 21. Pratiwi, D., Nurul, R., & Handayani, E. (2021). Penerapan relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(1), 93–99.
 22. Rahayu. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>.
 23. Rahman et, a. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Manifestasi Klinis Hipertensi Di Desa Licin. *Jurnal Ners*, 7(2), 1469–1475. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15633>.
 24. Rahmawati. (2023). Hipertensi usia muda. *Galenical : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>.
 25. Rahmawati, L. et al. (2024). Benson Relaxation Technique and Stress Reduction among Hypertensive Patients. *The Journal of Nursing Practice*.
 26. Rumatrai J et, a. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Dalam Upaya Menurunkan Kejadian Hipertensi Pada Lansia : Literature Review The Effect of Physical Activity in Efforts to Reduce the Incidence of Hypertension in the Elderly : Literature Review 1{4}, 97-101.
 27. Rahman, N., Wulandari, F., & Yusuf, A. (2023). Pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi di Desa Licin. *Jurnal Ners*, 7(2), 1469–1475. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15633>

28. Saputra et, a. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Application Of Benson Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, .2(2), 182–183.
29. Saputra, D., Rahma, L., & Putri, W. (2022). Penerapan terapi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(2), 182–183.
30. Sijid, M. &. (2021). Review : Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. November, 72-78.
31. Sudrajat, J. W. (2023). Analisis Keperawatan dalam Manajemen Nyeri dengan Intervensi Relaksasi Benson Melalui Pendekatan Model Self Care Dorothea Orem di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*.
32. Surya et al. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol.3 Hal.115.
33. Tiara, T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika Utama*, Vol.03 No 01.
34. Ulu. (2025). Inovasi Keperawatan Tehnik Refleksi Pada Kasus Gastritis Dengan Pendekatan Teori Keperawatan Virginia Henderson. 4(1), 79–92.
35. Ummah. (2021). Buku Falsafah Dan Teori Keperawatan. In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
36. WHO. (2023). Hypertension. *World Health Organization* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
37. Yulendasari R, &. D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187-196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>.
38. Yulendasari, R. (2023). Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2).
39. Yusuf. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. . *Jurnal Implementa Husada*, 4(1). <https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.12448>.
40. Arifiati, M., Yona, S., & Herawati, T. (2022). Aplikasi Pendekatan Teori Virginia Henderson pada Pasien Diseksi Aorta: Case Study. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 1(2), 81–88. <https://doi.org/10.56922/quilt.v1i2.235>
41. Astuti, E., Hidayat, T., & Sari, L. (2024). The Effect of Benson Relaxation on Physiological Response in Hypertensive Patients. *Indonesian Journal of Holistic Nursing*.

42. Ayu Wulandari, S. A. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendekia Muda*, Vol. 3 No. 2 ISSN : 2807-3469.
43. Efliani, D. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah . *Jurnal Kesehatan*, 183-191.
44. Elmetwaly, A. M., Shaaban, G. E. M., & Mohamed, M. H. (2023). Benson Relaxation Technique: Reducing Pain, Anxiety, and Improving Sleep Quality. *Journal of Nursing Practice*
- Fadriana, T. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Keluarga Tn. K Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler: Hipertensi Di Desa Kutayu Dukuh Krajan 2 RT 05 RW 02 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. DIAGNOSA: . *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, , 1(4), 132-147. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1303>.
45. Fatmawati. (2024). Pendahuluan Salah satu jenis trauma dengan angka kejadian yang cukup tinggi adalah fraktur . Fraktur adalah terputusnya atau kerusakan jaringan tulang , tulang rawan , atau epifisis . Akibat dari cedera tersebut dapat berdampak cukup signifikan pada kual. .
46. Febriani, D. et al. (2023). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 9(1). <https://jurnal.unai.edu/jsk/article/view/4356>
47. Febiantri, N. &. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesrea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>, 2(2), 31.
48. Ferdisa, R.J., Ernawati, E. 2021. Penurunan Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Unimus*. 2(2), 47-52. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/6281/0>
49. Handayani, S. (2021). aplikasi theory virginia henderson dalam asuhan keperawatan pada kasus post-sectio caesaria . *Nursing Inside Community*.
50. Kaneko et, a. (2021). Association of Blood Pressure Classification Using the 2017 American College of Cardiology/ American Heart Association Blood Pressure Guideline with Risk of Heart Failure and Atrial Fibrillation. *Circulation*,. 143(23), 2244-2253. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.052624>.
51. KEMENKES, R. (2023). Prevalensi dampak serta upaya pengendalian hipertensi & diabetes di Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>, 1-3.
52. Layeghi. (2021). Fading away in plain sight. *Creative Nursing*, 23(2), 121–123. <https://doi.org/10.1891/1078-4535.23.2.121>. 23(2),.
53. Lubis. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Desa Saentis. 23(2), 2001. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3047>. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*,, 23(2), 2001. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3047>.
54. Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153

55. Nasresabetghadam S, d. (2021). The effects of orem's self-care theory on self-care behaviors among older women with hypertension: A randomized controlled trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 10(2), 99-106 https://doi.org/10.4103/nms.nms_9_20.
56. Panggabean, M. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(2), 82–91. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i2.520>.
57. Pratiwi, D., Nurul, R., & Handayani, E. (2021). Penerapan relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(1), 93–99.
58. Rahayu. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>.
59. Rahman et, a. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Manifestasi Klinis Hipertensi Di Desa Licin. *Jurnal Ners*, 7(2), 1469–1475. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15633>.
60. Rahmawati. (2023). Hipertensi usia muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>.
61. Rahmawati, L. et al. (2024). Benson Relaxation Technique and Stress Reduction among Hypertensive Patients. *The Journal of Nursing Practice*.
62. Rumatrai J et, a. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Dalam Upaya Menurunkan Kejadian Hipertensi Pada Lansia : Literature Review The Effect of Physical Activity in Efforts to Reduce the Incidence of Hypertension in the Elderly : Literature Review 1{4}, 97-101.
63. Rahman, N., Wulandari, F., & Yusuf, A. (2023). Pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi di Desa Licin. *Jurnal Ners*, 7(2), 1469–1475. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15633>
64. Saputra et, a. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Application Of Benson Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(2), 182–183.
65. Saputra, D., Rahma, L., & Putri, W. (2022). Penerapan terapi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(2), 182–183.
66. Sijid, M. &. (2021). Review : Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. November, 72-78.
67. Sudrajat, J. W. (2023). Analisis Keperawatan dalam Manajemen Nyeri dengan Intervensi Relaksasi Benson Melalui Pendekatan Model Self Care Dorothea Orem di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*.
68. Surya et al. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol.3 Hal.115.
69. Tiara, T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika Hutama*, Vol.03 No 01.

70. Ulu. (2025). Inovasi Keperawatan Tehnik Refleksi Pada Kasus Gastritis Dengan Pendekatan Teori Keperawatan Virginia Henderson. 4(1), 79–92.
71. Ummah. (2021). Buku Falsafah Dan Teori Keperawatan. In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
72. WHO. (2023). Hypertension. *World Health Organization* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
73. Yulendasari R, & D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187-196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>.
74. Yulendasari, R. (2023). Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2).
75. Yusuf. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. . *Jurnal Implementa Husada*, 4(1). <https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.12448>.

