



ANALISIS PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAGELANG TENGAH

*Asa Diah Rachmawati¹⁾, Dwi Ari Murti Widigdo²⁾, Yeni Yulistanti³⁾,
Bambang Sarwono⁴⁾*

Poltekkes Kemenkes Semarang

e-mail: diahasa645@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, dapat terjadi kapan saja dan dapat menyerang siapa saja. Hipertensi yang tidak diatasi dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Upaya pencegahan komplikasi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu teknik penatalaksanaan nonfarmakologis adalah dengan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Magelang Tengah. Metode penelitian menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment* menggunakan pendekatan *pre-post test with control group design*. Alat ukur yang digunakan adalah *sphygmomanometer* dan SOP. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 76 responden. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi sebesar 8 mmHg dan 5,16 mmHg. Secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna dengan nilai signifikansi tekanan darah sistolik ($p = 0,005$) dan diastolik ($p = 0,013$), sehingga kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: *Hipertensi, Relaksasi Benson, Aromaterapi.*

ABSTRACT

Hypertension is a condition characterized by elevated blood pressure, which can occur at any time and affect anyone. If left untreated, hypertension can lead to complications such as heart disease, kidney failure, and stroke. Prevention efforts can be undertaken through pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological management technique is the combination of Benson relaxation and aromatherapy. The aim of this study is to determine the effect of the combination of Benson relaxation and aromatherapy on blood pressure in hypertensive patients at the Central Magelang Public Health Center. The research method used a Quasi-Experimental design with a pre-post test with control group design approach. The measuring tools used were a sphygmomanometer and standard operating procedures (SOP). The sample was taken using purposive sampling technique, with a total of 76 respondents. The average reduction in systolic and diastolic blood pressure in the combination of Benson relaxation and aromatherapy group was 8 mmHg and 5.16 mmHg, respectively. Statistically, there were significant differences with a significance value of systolic blood pressure ($p = 0.005$) and diastolic blood pressure ($p = 0.013$), indicating that the combination of Benson relaxation and aromatherapy is effective in reducing blood pressure.

Keywords: *Hypertension, Benson Relaxation, Aromatherapy.*



A. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019). Tekanan darah tersebut terjadi secara terus-menerus pada pemeriksaan yang dilakukan lebih dari satu kali (Atmojo et al., 2019). Hipertensi sering disebut *The Silent Killer* karena, hipertensi dapat terjadi tanpa adanya gejala, terjadi kapan saja dan dapat menyerang siapa saja hingga menyebabkan kematian (Pratiwi, 2021).

Prevalensi hipertensi nasional adalah sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi penduduk Jawa Tengah yaitu 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan sebesar 40,17%, sedangkan pada laki-laki sebesar 34,83% (Riskesmas 2018). Semakin tinggi angka prevalensi hipertensi maka menimbulkan komplikasi-komplikasi penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data pada Puskesmas Magelang Tengah tahun 2022, ada 2.509 pasien yang berkunjung ke Puskesmas. Dilihat dari data bulan Oktober sampai Desember tahun 2022 total kunjungan pasien hipertensi di Puskesmas Magelang Tengah yaitu 535 pasien, jumlah kunjungan pasien laki-laki 152 orang, dan pasien perempuan 383 orang. Rata-rata pasien hipertensi di Puskesmas Magelang Tengah berusia lebih dari 45 tahun. Penatalaksanaan hipertensi ada dua yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi.

Cara farmakologi adalah dengan menggunakan obat-obatan yang memiliki efek samping terhadap organ tubuh lain jika digunakan dalam jangka waktu lama (Milani, 2022). Efek samping yang sering terjadi akibat penggunaan obat adalah edema, sakit kepala, mual, batuk kering (Andhyka et al., 2019). Cara nonfarmakologi seperti akupuntur, yoga, biofeedback, hipnosis, aromaterapi, dan teknik relaksasi (Rahmadhani, 2022).

Salah satu teknik relaksasi adalah relaksasi benson yaitu relaksasi pernapasan dengan melibatkan keyakinan individu (*faith factor*) yang dilakukan dengan cara mengucapkan nama Tuhan berulang kali menurut keyakinan individu sambil menarik nafas dalam yang membuat relaks (Sari et al., 2021). Relaksasi ini dapat menurunkan aktifitas sistem simpatis yang menyebabkan peredaran darah



lancar (Pratiwi et al., 2021). Terdapat penurunan tekanan darah setelah diberi intervensi relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari, namun ketika orang tidak fokus dan tidak tenang maka penurunan tekanan darah lebih sedikit (Yulendasari & Djamaludin, 2021).

Teknik relaksasi lain adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi bersifat menenangkan dan efektif untuk mengurangi stress, kecemasan, merelakskan otot, dan membantu sirkulasi peredaran darah (Kurniadi et al., 2022). Kandungan pada aromaterapi yang disebut *linalool* mempengaruhi suasana menjadi lebih tenang dan fokus (Susanto 2022). Aromaterapi berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, dengan selisih sebelum dan setelah perlakuan rata-rata tekanan darah sistolik 8,67 mmHg dan diastolik 8,13 mmHg $p=0,001$ (Rahmadhani 2022).

Berdasarkan latar belakang relaksasi benson dan aromaterapi yang dilakukan secara terpisah, pada penurunan tekanan darah belum bermakna secara klinis, sehingga peneliti memodifikasi dengan menggabungkan relaksasi benson dan aromaterapi untuk membuktikan apakah dapat meningkatkan efektifitas terhadap penurunan tekanan darah. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan dengan judul “Analisis Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi terhadap Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Magelang Tengah”.

B. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment* dengan pendekatan *pre-post test with control group design*. Populasi penelitian ini adalah pasien hipertensi usia ≥ 45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Magelang Tengah. Sampel sejumlah 76 responden diambil dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi yaitu penderita hipertensi derajat satu dengan tekanan darah 140-159mmHg/90-99mmHg (WHO,2019) dan terkontrol (tetap minum obat rutin), berusia ≥ 45 tahun, bersedia menjadi responden, dan bersedia menghirup aromaterapi lavender. Adapun kriteria eksklusinya adalah responden yang



terdiagnosa sakit jantung, stroke, ginjal, asma, dan responden yang memiliki gangguan indra penciuman.

Penelitian ini terdiri atas 4 kelompok yaitu kelompok kombinasi sebagai kelompok utama, kelompok relaksasi benson sebagai kelompok kontrol, kelompok aromaterapi sebagai kelompok kontrol, dan kelompok kontrol tanpa perlakuan hipertensi. Penelitian ini dinyatakan layak etik dengan nomor seri No. 0343/EA/KEPK/2023. Sebelum dilakukan intervensi, setiap kelompok dilakukan pengukuran tekanan darah dengan *sphygmomanometer*. Intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi dilakukan selama 5 hari dengan durasi 5-7 menit pada malam hari. Setelah 5 hari intervensi, dilakukan pengukuran tekanan darah post intervensi. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan tiap kelompok penelitian, dan uji *Kruskal-Wallis* untuk mengetahui perbedaan antar kelompok dan *effect size* untuk mengetahui besaran efek kelompok penelitian yang memiliki hasil signifikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada sampel yang diambil adalah pasien dengan hipertensi derajat satu (140-159 mmHg / 90-99 mmHg) yang berada di wilayah Puskesmas Magelang Tengah, seperti yang terlihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Tekanan Darah

Variabel	Kombinasi		Relaksasi Benson		Aromaterapi		Kontrol	
	Mean ±SD	Min-Maks	Mean ±SD	Min-Maks	Mean ±SD	Min-Maks	Mean ±SD	Min-Maks
Tekanan darah sistolik pra intervensi (mmHg)	148.79 ± 7.345	140-159	147.95 ± 7.884	140-159	147.26 ± 8.075	140-159	149.53 ± 7.003	140-159
Tekanan darah sistolik paska Intervensi (mmHg)	140.79 ± 7.203	128-151	146.68 ± 7.521	137-161	144.63 ± 8.139	128-159	147.47 ± 8.585	135-165
Tekanan darah diastolik pra intervensi (mmHg)	93.32 ± 3.622	90-99	92.68 ± 3.497	90-99	91.53 ± 3.588	90-100	92.47 ± 2.435	90-97
Tekanan darah diastolik paska Intervensi (mmHg)	88.16 ± 6.825	76-105	91.42 ± 5.157	80-100	89.89 ± 5.184	74-97	91.42 ± 7.468	78-110

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi saat sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Kondisi sebelum dan setelah dilakukan intervensi selisih tekanan darah sistolik 8 mmHg dan diastolik 5,16 mmHg yang berarti signifikan. Pada intervensi relaksasi benson, penurunan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi yakni terdapat selisih tekanan darah sistolik 1,27 mmHg dan diastolik 1,26 mmHg, yang berarti tidak signifikan. Sedangkan nilai penurunan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi aromaterapi, selisih tekanan darah sistolik 2,63 mmHg dan diastolik 1,64 mmHg yang berarti signifikan, namun secara klinis tidak signifikan karena penurunannya kurang dari 8 mmHg. Pada kelompok kontrol memiliki selisih tekanan darah *pre test - post test* sistolik 2,06 mmHg dan diastolik 1,05 mmHg, yang berarti tidak signifikan.

C.1. Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Setelah Intervensi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi

Pada Tabel 2 berikut merupakan Hasil Uji *Wilcoxon* pada kelompok kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi.

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon* Kelompok kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi

Uji	Z	Sig (p)	Keterangan
Tekanan Darah Sistolik Pre dan Post Test	-2.828	0.005	Signifikan
Tekanan Darah Diastolik Pre dan Post Test	-2.495	0.013	Signifikan

Hasil Uji *Wilcoxon* pada Tabel 2 menunjukkan p- value tekanan darah sistolik ($p = 0,005$) dan tekanan darah diastolik ($p = 0,013$). Hasil ini menunjukkan intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi memiliki perbedaan yang signifikan dan terdapat pengaruh secara klinis terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.



C.2. Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Setelah Intervensi Relaksasi Benson

Pada Tabel 3 berikut merupakan Hasil Uji *Wilcoxon* kelompok relaksasi benson.

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon* Kelompok Relaksasi Benson

Uji	Z	Sig (p)	Keterangan
Tekanan Darah Sistolik Pre dan Post Test	-1.000	0.317	Tidak Signifikan
Tekanan Darah Diastolik Pre dan Post Test	-1.890	0.059	Tidak Signifikan

Berdasarkan Hasil Uji *Wilcoxon* pada Tabel 3, kelompok intervensi relaksasi benson menunjukkan hasil tekanan darah sistolik dengan signifikansi 0,317 ($p > 0,05$) dan tekanan darah diastolik 0,059 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan dan tidak terdapat pengaruh secara klinis pada tekanan darah sistolik dan diastolik.

C.3. Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Setelah Intervensi Aromaterapi

Pada Tabel 4 berikut merupakan Hasil Uji *Wilcoxon* kelompok aromaterapi pada pasien hipertensi sebelum dan setelah intervensi aromaterapi.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon* Kelompok Aromaterapi

Uji	Z	Sig (p)	Keterangan
Tekanan Darah Sistolik Pre dan Post Test	-2.236	0.025	Signifikan
Tekanan Darah Diastolik Pre dan Post Test	-2.887	0.004	Signifikan

Hasil Uji *Wilcoxon* pada Tabel 4 kelompok intervensi aromaterapi menunjukkan hasil tekanan darah sistolik dengan signifikansi 0,025 ($p < 0,05$) dan tekanan darah diastolik 0,004 ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan, namun tidak terdapat pengaruh secara klinis pada tekanan darah sistolik dan diastolik.

C.4. Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Setelah Kelompok Kontrol

Pada Tabel 5 berikut merupakan Hasil Uji *Wilcoxon* pada pasien hipertensi sebelum dan setelah kelompok kontrol.

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon* Kelompok Kontrol

Uji	Z	Sig (p)	Keterangan
Tekanan Darah Sistolik Pre dan Post Test	-0.447	0.655	Tidak Signifikan
Tekanan Darah Diastolik Pre dan Post Test	-1.941	0.052	Tidak Signifikan

Berdasarkan Hasil Uji *Wilcoxon* pada Tabel 5, kelompok kontrol menunjukkan hasil tekanan darah sistolik dengan signifikansi 0,655 ($p > 0,05$) dan pada tekanan darah diastolik yang menunjukkan hasil 0,052 ($p > 0,05$). Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan dan terdapat pengaruh secara klinis pada tekanan darah sistolik dan diastolik.

C.5. Pengaruh Intervensi Kelompok Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi, Kelompok Relaksasi Benson, Kelompok Aromaterapi, dan Kelompok Kontrol terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Pada Tabel 6 berikut merupakan Hasil Uji *Kruskal-Wallis* pada pasien hipertensi.

Tabel 6. Hasil Uji *Kruskal-Wallis* pada Semua Kelompok

	N	SD	df	P	<i>Kruskal-Wallis</i>
Tekanan darah	304	28.387	15	0.000	237.207

Berdasarkan Tabel 6 Hasil Uji *Kruskal-Wallis* semua kelompok dengan p-value 0.000 ($p < 0.05$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ($p < 0.05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

Tabel 7. Hasil Uji *Effect Size* Pada Kelompok Dengan Hasil Signifikan

Kelompok	Mean TD Post Test	Standar Deviasi TD Post Test	Cohen's <i>d Effect</i>
Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi	Sistolik 140.89	Sistolik 7.203	8.0367
	Diastolik 88.16	Diastolik 6.825	
Aromaterapi	Sistolik 144.63	Sistolik 8.139	7.5255
	Diastolik 89.89	Diastolik 5.184	

Tabel 7 merupakan Hasil Uji *Effect Size* atau pengujian untuk mengetahui seberapa besar efek dari intervensi yang dilakukan diantara 2 kelompok yang paling berpengaruh (signifikan) yaitu kelompok kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi serta kelompok aromaterapi yang memiliki hasil signifikan. Kelompok kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi memiliki *effect size* 8,0367, sedangkan kelompok aromaterapi memiliki *effect size* 7,5255. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lebih baik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Magelang Tengah, dapat disimpulkan bahwa telah didapatkan rata-rata penurunan 8 mmHg dan 5,16 mmHg dengan nilai signifikansi tekanan darah sistolik $p=0,005$ dan diastolik $p=0,0013$. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah.

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemanfaatan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi. Bagi institusi pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembelajaran mengenai salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. Bagi masyarakat diharapkan intervensi ini dapat



digunakan sebagai metode untuk menurunkan tekanan darah bersamaan dengan minum obat teratur sesuai resep dokter.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhyka, I., Sidrotullah, M., & Elvvi, E. (2019). Profil Efektivitas Obat Hipertensi Captopril dan Amlodipin pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Selaparang Periode Juni Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 7(1), 5-9.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51-60.
- Azzahra, S. R., Saelan, & Rinjani, D. S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Vanila terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kampung Clolo Kecamatan Banjarsari. *Jurnal Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Budiono, & 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), 102-114.
- Dinaryanti, R. S., & Astuti, N. (2023). Efektivitas Terapi Murotal dan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di Poliklinik Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(1), 123-136. <https://doi.org/10.33761/jsm.v18i1.977>
- Kurniadi, I., Utomo, W., & Sabrian, F. (2022). Pengaruh Rendaman Kaki dengan Air Hangat dan Aroma Terapi Lavender terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 186-195.
- Kusuma, A. S., & Rikhi, A. A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Dikombinasi dengan Aromaterapi Mawar terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 42-46.
- Lestari, N. K. Y., Yanti, N. L. G. P., & Wigata, I. W. G. Y. (2022). Aromaterapi Mawar Berpengaruh terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 347-353.
- Milani, I., Burhanto. (2022). Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender terhadap Kestabilan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang. *BSR: Borneo Student Research*, 3(3), 2716-2724.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90-97.



- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., Fitri, N. L., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). The Implementation of Benson Relaxation on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients in Metro City. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90-97.
- Puri, W. T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2022). Penerapan Aromaterapi Lavender Menurunkan Rerata Tekanan Darah pada Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 3(1), 27-33.
- Rahmadhani, D. Y. (2022). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Blood Pressure among Elderly with Essential Hypertension. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(1), 1-8.
- Sari, P. M., Hasanah, U., & Ludiana. (2021). Implementation of Benson Relaxation and Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 540-548.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, E. N. A. L. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(3), 641-650.
- Sukarno, I. H., Kristiyawati, S. P., & Riani, S. (2021). Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Intradialitik di RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1234-1248.
- Susanto, R. (2022). Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Levender dan Ylang-Ylang pada Tekanan Darah. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 25-33.
- Wartolah, Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi "Benson" Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP: Jurnal Jurusan Keperawatan Poltekkes Jakarta III*, 7(2), 234-242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *HJK: Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187-196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>