



## APLIKASI TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENGELOLAAN TEKANAN DARAH DAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Dwi Yuniar Ramadhani<sup>1)\*</sup>, Rosari O. Mahundingan<sup>1)</sup>, Rukmini<sup>2)</sup>, Dewi Andriani<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Prodi S1 Keperawatan, STIKes Adi Husada, Surabaya

<sup>2)</sup>Prodi D3 Keperawatan, STIKes Adi Husada Surabaya

\*Penulis Korespondensi, E-mail : [niar.dwiyuniar@gmail.com](mailto:niar.dwiyuniar@gmail.com)

Submitted: 11 Oktober 2023, Revised: 12 Oktober 2023, Accepted: 27 Oktober 2023.

### ABSTRACT

**Introduction & Aim:** Hypertension is a chronic disease, where the sufferer will have an impact on the emergence of health problems, one of which is psychological problems. Patients who have to take medicine daily sometimes experience boredom, sadness, and fear of complications. This activity aims to provide health education and practice Benson's relaxation techniques. **Method of Activity:** Before the action is carried out, counseling is conducted, namely conducting an initial survey, followed by a time and place contract and then implementation. The media used is a booklet containing hypertension and Benson's relaxation techniques. The methods were lectures, question and answer discussions, and demonstrations and provided Geriatric Depression Scale (GDS) questionnaires. **Results:** Activities were carried out in the RW 4 Kapasan Village and Simokerti Districts obtained 22 elderly people affected by hypertension. The results of depression screening found mild depression in 12 people (55%) before the action and 9 people (41%) with mild depression after the procedure. Likewise, the categorization of stage 1 hypertension was 14 people (64%), and after action 12 people (54.5%). **Discussion:** Changes experienced by the elderly Benson's relaxation technique can be an alternative as an action to manage blood pressure and psychological elderly with hypertension. This technique is effortless to do independently and can be done on the sidelines.

**Keywords:** Depression, Elderly, Hypertension

### ABSTRAK

**Pendahuluan & Tujuan:** Hipertensi merupakan penyakit kronis, yang mana penderitanya akan berdampak pada munculnya masalah kesehatan, salah satunya yaitu masalah psikologis. Penderita yang harus minum obat setiap hari terkadang menimbulkan rasa jenuh, sedih dan takut dengan komplikasinya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan dan melatih Teknik relaksasi benson. **Metode Pelaksanaan:** Sebelum tindakan dilakukan penyuluhan yaitu melakukan survei awal dilanjutkan dengan kontrak waktu dan tempat kemudian pelaksanaan. Media yang digunakan yaitu booklet yang berisi tentang hipertensi dan teknik relaksasi benson. Menggunakan metode ceramah, diskusi tanya jawab dan demonstrasi serta memberikan kuesioner Geriatric Depression Scale (GDS) **Hasil Kegiatan:** Kegiatan dilaksanakan di wilayah RW 4 Kel. Kapasan dan Kec. Simokerti didapatkan 22 orang lansia terkena hipertensi. Hasil screening depresi didapatkan depresi ringan 12 orang (55%) sebelum tindakan dan 9 orang (41%) depresi ringan setelah tindakan. Begitu juga dengan pengkategorian hipertensi hipertensi tahap 1 14 orang (64%) dan sesudah Tindakan 12 orang (54,5%). **Diskusi:** Perubahan yang dialami oleh lansia Teknik relaksasi benson bisa menjadi alternatif sebagai tindakan untuk mengelola tekanan darah dan psikologis lansia dengan hipertensi. Teknik ini sangat mudah dilakukan secara mandiri dan bisa dilakukan disela-sela waktu.

**Kata kunci:** Depresi, Lansia, Hipertensi

## 1. PENDAHULUAN

Secara umum masalah yang dialami seseorang berusia >40 tahun berhubungan dengan kesehatan jiwa antara lain gangguan proses pikir, demensia, gangguan perasaan seperti depresi yang disebabkan oleh pola pemikiran negatif akibat penyakit yang diderita (Azizah,



2011). Penyakit yang rentan terjadi pada lansia yaitu salah satunya penurunan kerja pembuluh darah. Penyakit yang sering dijumpai pada golongan lansia yang disebabkan karena kemunduran fungsi kerja pembuluh darah salah satunya yaitu penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi (Hasiando, 2018).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal, tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg) yang menetap (WHO, 2013). Seseorang dengan hipertensi terkadang kesulitan mengontrol tekanan darah, dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, mengonsumsi makanan kurang sehat, obesitas, konsumsi garam secara berlebihan, konsumsi lemak jenuh, serta penggunaan jelanta (Zubali, M., Jayadi, A., 2019). Tidak terkontrolnya tekanan darah akan muncul berbagai komplikasi, diantara pada jantung beresiko terjadi infark miokard, PJK, gagal jantung kongesti, pada otak beresiko terjadi stroke, ensefalopati hipertensif, dan pada ginjal beresiko terjadi gagal ginjal kronis, serta pada mata beresiko terjadi retinopati hipertensif (Nuraini, 2015).

Selain gangguan secara fisik pada penderita hipertensi, juga muncul gangguan secara psikologis (Ende et al., 2022; Pratiwi Bela et al., 2022; Wulanningsih et al., 2022). Penderita hipertensi yang mengalami kecemasan, stress, atau banyak beban pikiran akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah (Ende et al., 2022). Adanya perasaan menyusahkan orang lain, merasa bersalah, tidak berguna, perasaan jenuh dan hilang semangat hal tersebut muncul karena merasa penyakitnya tak kunjung sembuh (Arifuddin & Nur, 2018; Pratiwi Bela et al., 2022). Berbagai komplikasi dari hipertensi akan berdampak pada psikologis penderita yang akan menyebabkan lansia mengalami depresi, karena kualitas hidupnya rendah terutama pada penyakit yang diderita (Khatami, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Jawa Timur menunjukkan persentase hipertensi sebesar 22.71% atau sekitar 2.360.592 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 18.99% (808.009 penduduk) dan perempuan sebesar 18.76% (1.146.412 penduduk) (Dinkes Jawa Timur, 2019). Survey awal yang dilakukan pada bulan Oktober 2021, di Posyandu Lansia Gembong Sawah Tengah pada 10 orang dengan hipertensi berusia 40-68 tahun. Didapatkan 6 orang memiliki tekanan darah kategori hipertensi tahap 2 dengan tekanan darah *systole*  $\geq 140$  dan *diastole*  $> 90$  dan 4 orang lainnya memiliki tekanan darah kategori hipertensi tahap 1 dengan tekanan darah *systole* 130 dan *diastole* 90. Selain itu didapatkan 4 orang merasa tidak nyaman terhadap keluhan yang timbul karena mengganggu aktivitas sehari-hari, sedangkan 6 orang lainnya merasa takut dan cukup sedih terhadap penyakit yang dideritanya.

Permasalahan psikologis pada penderita hipertensi, bila tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan peningkatan penggunaan fasilitas kesehatan dan medis, serta mengurangi kualitas hidup (Aryawangsa & Ariastuti, 2016). Faktor risiko yang memengaruhi depresi, meliputi usia lanjut dimana banyak mengalami perubahan fisik, psikologis, ekonomi dan spiritual serta adanya penyakit kronis sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup seorang lansia (Aulia, 2021). Memiliki penyakit kronis atau serius, seperti gangguan hormon tiroid, cedera kepala, HIV/AIDS, diabetes, kanker, stroke, hipertensi, nyeri kronis, atau penyakit jantung. Rasa sakit yang timbul dan pengobatan yang lama jangka waktu panjang akan menimbulkan terjadinya depresi (Rizal Fadli, 2021).



Upaya yang mungkin bisa dilakukan untuk mengontrol tekanan darah dan memberikan rasa tenang dapat dilakukan dengan menggunakan teknik non-farmakologi, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi benson (Ratna & Aswad, 2019). Teknik relaksasi benson berfokus pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Atmojo et al, 2017).

Hasil penelitian Pratiwi et al (2015) didapatkan ada pengaruh teknik relaksasi benson dan *murottal* Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Teknik relaksasi benson dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah dan juga memberikan rasa *rileks* pada penderita hipertensi. Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Inayati (2012) pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Jember menunjukkan hasil adanya pengaruh yang sangat bermakna dari pemberian relaksasi benson terhadap tingkat depresi dengan nilai *p-value* = 0,001. Beberapa fakta yang telah disampaikan lansia bersama keluarga dirasa perlu diberikan kegiatan pelatihan berupa Teknik Relaksasi Benson untuk dapat mengontrol tekanan darah dan mengelola perasaan tidak nyaman pada pasien hipertensi.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan Januari – Februari 2022 di wilayah RW 4, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Surabaya. Kegiatan diawali dengan survey awal, yaitu wawancara dengan beberapa penderita hipertensi dan kader kesehatan, observasi lingkungan, serta koordinasi dengan warga, kemudian dilanjutkan dengan kontrak waktu bersama warga. Pelaksanaan kegiatan dengan memberikan kuesioner dan diakhir kegiatan diberikan kuesioner untuk mengevaluasi serta dilanjutkan dengan penyusunan laporan pengabdian kepada masyarakat.

Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu penderita hipertensi sebanyak 22 orang. Kegiatan dilaksanakan di balai RW. Warga yang hadir dalam kegiatan diberikan kuesioner tentang *Geriatric Depression Scale* (GDS). Kuesioner digunakan untuk mendeteksi adanya depresi pada lansia. Selain itu, warga juga diberikan edukasi tentang pengelolaan hipertensi, demonstrasi teknik relaksasi benson serta dilakukan pengukuran tekanan darah. Warga dievaluasi untuk mempraktekkan ulang secara mandiri di rumah masing-masing. Media yang digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa booklet dan menggunakan metode ceramah, diskusi tanya jawab dan demonstrasi.

## 3. HASIL KEGIATAN

### 1. Analisis Situasi

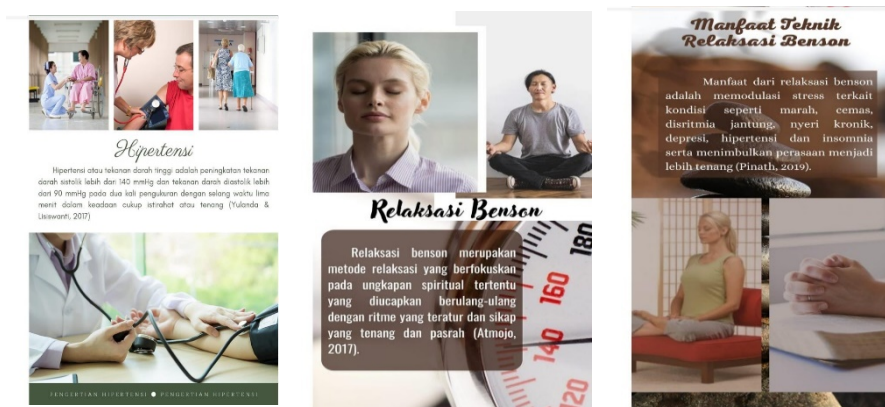
Kegiatan ini dilakukan di wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04 Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto Surabaya. Pengabdian masyarakat dilakukan pada 23 Januari 2022 di wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04. Wilayah ini memiliki posyandu lansia yang berjumlah ±40 orang, dengan kegiatan meliputi senam lansia, pengukuran tekanan darah, pemberian obat, timbang berat badan, serta penyuluhan dari puskesmas kepada lansia



tentang hipertensi. Kegiatan posyandu dilakukan 1 bulan sekali pada hari Minggu. Selama Pandemi Covid-19, kegiatan di posyandu lansia di wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04 ditiadakan. Responden yang hadir dan menderita hipertensi sebanyak 22 orang. Responden di wilayah tersebut sebagian besar tinggal bersama keluarganya.



Gambar 1. Kegiatan saat melakukan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Media Edukasi Booklet tentang Hipertensi dan Teknik Relaksasi Benson

## 2. Data Umum

Data umum menjelaskan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat penyakit lain, lama menderita hipertensi, pendidikan, konsumsi obat hipertensi, dan pekerjaan



Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang Menderita Hipertensi di Posyandu Lansia di Wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04

No.	Data	Frekuensi	Presentase
1. <b>Usia</b>	60-70 tahun	19	86,3%
	71-80 tahun	3	13,7%
2. <b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	2	9%
	Perempuan	20	91%
3. <b>Lama Menderita Hipertensi</b>	<5 tahun	10	45,5%
	>5 tahun	12	54,5%
4. <b>Riwayat Penyakit Lain</b>	Ya	8	36,4%
	Tidak	14	63,6%
5. <b>Riwayat Pendidikan</b>	SD	11	50%
	SMP	5	22,7%
	SMA	6	27,3%
6. <b>Mengonsumsi Obat Hipertensi</b>	Ya	9	41%
	Tidak	13	59%
7. <b>Pekerjaan</b>	IRT	20	91%
	Pensiunan	1	5%
	dll	1	5%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden di Posyandu Lansia wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04 Kel. Kapasan, Kec. Simokerto, Kota Surabaya, berusia 60-70 tahun sebanyak 19 reponden (86,3%), mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 20 responden (91%), sebagian besar lama menderita hipertensi >5 tahun berjumlah 12 responden (54,5%), sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit lain berjumlah 14 responden (63,6%), pendidikan paling banyak SD berjumlah 11 responden (50%), mayoritas responden tidak mengonsumsi obat hipertensi berjumlah 13 responden (59%) dan mayoritas bekerja sebagai IRT berjumlah 20 responden dengan presentase (91%).

### 3. Data Khusus

Data khusus merupakan data yang didapat dari kuisisioner *Geriatric Depression Scale* (GDS) dan observasi tekanan darah untuk mencari pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah dan depresi pada penderita hipertensi. Berikut nilai *Geriatric Depression Scale* (GDS) responden penderita Hipertensi sebelum dan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson.



Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden *Geriatric Depression Scale* (GDS) yang Menderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson di Posyandu Lansia Wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04

No.	Klasifikasi Depresi	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1.	Normal : 0-9	10	45%	13	59%
2.	Depresi Ringan : 10-19	12	55%	9	41%
3.	Depresi Berat : 20-30	0	0%	0	0%
Total		22	100%	22	100%

Tabel 2 didapatkan hasil data sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson pada responden di Posyandu Lansia di wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04 pada pengukuran awal nilai *Geriatric Depression Scale* (GDS) didapatkan sebelum dilatih teknik relaksasi benson normal sebanyak 10 orang (45%) dan sesudah termasuk dalam kategori normal sebanyak 13 orang (59%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah yang Menderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson di Posyandu Lansia Wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04

No.	Kategori Hipertensi	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1.	Normal	0	0%	4	18,1%
2.	Hipertensi Tahap 1	14	64%	12	54,5%
3.	Hipertensi Tahap 2	8	36%	6	27,3%
Total		22	100%	22	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil data sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson pada responden di Posyandu Lansia wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04. Pada pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, nilai tekanan darah diketahui bahwa sebanyak 8 orang penderita hipertensi (36%) masuk ke dalam kategori hipertensi tahap 2. Hasil dari intervensi Teknik Relaksasi Benson ditemukan adanya perubahan yaitu 6 orang (27,3%) pada kategori hipertensi tahap 2. Terdapat perubahan tekanan darah dari hipertensi tahap 2 sampai ke normal.

#### 4. PEMBAHASAN

Besar sampel penderita hipertensi di Posyandu Lansia di wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04 pada tanggal 23 Januari 2022. Berdasarkan hasil kuisisioner didapatkan sebanyak 13 responden (59%) berada dalam kategori normal dan depresi ringan sebanyak 9 orang (41%) dan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson didapatkan perubahan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson dapat memberikan ketenangan sehingga dapat mengurangi rasa tidak nyaman pada penderita hipertensi.

Hal ini sejalan hasil penelitian yang dilakukan oleh Inayati (2012) yang mengatakan bahwa Teknik Relaksasi Benson tidak hanya berpengaruh pada tekanan darah saja tapi juga



berpengaruh pada depresi. Adanya penyakit fisik akan mempengaruhi faktor psikologis yaitu dalam mengelola emosi terutama emosi negatif (Ende et al., 2022).

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Lansia di wilayah Gembong Sawah Tengah RW 04 pada tanggal 23 Januari 2022 menunjukkan sebagian besar penderita hipertensi memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi dan tahap 1 didapatkan (64%), tahap 2 sebelum dilakukannya teknik relaksasi benson ada sebanyak 8 responden (36%). Namun setelah dilakukannya teknik relaksasi benson ditemukannya adanya perubahan pada tekanan darahnya sehingga 4 orang (18,1%) dalam kategori normal, 12 orang (54,5%) dalam kategori hipertensi tahap 1 dan 6 orang (27,3%) dalam kategori hipertensi tahap 2.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Pratiwi, et al (2015) didapatkan ada pengaruh teknik relaksasi benson dan *murottal* Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Sejalan dengan hasil penelitian Atmojo et al (2017) pada penderita hipertensi di Desa Unggahan didapatkan sistol menunjukkan nilai  $p=0,000$ , dan diastol menunjukkan nilai  $p=0,000$ . Hal ini menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Unggahan.

Sebagian besar responden sebelum melakukan Terapi Relaksasi Benson memiliki tekanan darah diatas 140 mmHg dan sebagian besar responden tidak rutin untuk minum obat hipertensi dikarenakan merasa badannya tidak ada keluhan. Responden sebagian besar berusia 50-70 tahun. Seseorang berusia muda berisiko tidak patuh karena saat mengidap penyakit kronis, ia akan mengalami konflik dalam diri ketika dinyatakan sakit namun badannya tidak ada keluhan sehingga hal tersebut menyebabkan ia tidak mengikuti anjuran petugas kesehatan. Namun semakin bertambahnya usia juga dapat terjadi ketidakteraturan kontrol penyakit karena mengalami kejenuhan menjalani pengobatan yang tidak menyembuhkan, lupa dengan jadwal kontrol, minum obat, atau konsumsi makanan yang diperbolehkan dan dilarang (Susanti & Sulistyana, 2021).

Teknik relaksasi benson ini diharapkan dapat membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Fokus dari teknik relaksasi benson, yaitu ungkapan berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki arti menenangkan yang diucapkan berulang-ulang dan ritmenya teratur disertai dengan sikap yang pasrah (Atmojo et al., 2019). Kelebihan teknik relaksasi benson yaitu lebih mudah dilakukan dalam kondisi apapun, tidak ada efek samping, dapat menekan biaya pengobatan, dan mencegah terjadinya stress (Sandi, 2016).

Perubahan ini tergambar melalui hasil responden dalam pengukuran tekanan darah saat pre dan post tes dimana sebagian responden mengalami perubahan yang sangat signifikan setelah dilakukan teknik relaksasi benson. Tekanan darah yang menurun setelah dilakukannya teknik relaksasi benson secara rutin maka akan membantu merelaksasikan ketegangan pada otot tubuh sehingga dapat membantu menormalkan denyut nadi dan menurunkan tekanan darah.



## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Salah satu upaya mengontrol tekanan darah dan pengelola psikologi adalah dengan mengaplikasi teknik relaksasi benson karena dapat meningkatkan suplai oksigen ke otak sehingga tubuh menjadi lebih relaks maka menurunkan tekanan darah. Pengelolaan psikologis pada penderita hipertensi menjadi penting karena mengingat seorang penderita hipertensi harus mengkonsumsi obat sepanjang hidup serta diperlukan dukungan dari keluarga untuk memberikan perhatian dan pendampingan.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada yang telah berkontribusi dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, Ketua RW dan ibu-ibu kader serta warga di wilayah RW 4 Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto Surabaya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arifuddin, A., & Nur, A. F. (2018). Pengaruh Efek Psikologis terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 4(3), 48–53.
- Aryawangsa, A. A. N., & Ariastuti, N. L. P. (2016). Prevalensi Dan Distribusi Faktor Risiko Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015. *Intisari Sains Medis*, 7(1), 12–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.15562/ism.v7i1.7>
- 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 Terpadu Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Aulia, F. (2021). *Kontrasepsi Pil dan Kejadian Depresi*. NEM.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu.
- Dinkes Jawa Timur. (2019). Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2018. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*, 100.
- Ende, A. M., Daramatasia, W., & Kusbandiyah, J. (2022). Hubungan Depresi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Lanjut Usia. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 3(3), 245–253. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v3i3.103>
- Hasiando, C. N. dkk. (2018). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak dan Durasi Tidur dengan Hipertensi pada Lnsia di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018. *Kesehatan Masyarakat, Vol 11 No*, 214–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.52022/jikm.v11i2.27>
- Inayati, N. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60-70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember*.
- Khatami, F. (2018). *Hubungan Hipertensi dengan Depresi pada Pasien Usia Lanjut di RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang*. Universitas Sriwijaya.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.





- Pratiwi Bela, F., Wirawati Karuniangtyas, M., & Aini Nur, D. (2022). Pengaruh edukasi terhadap tingkat kecemasan keluarga dalam merawat penderita hipertensi di kelurahan Cangkiran. *Jurnal Ilmiah Permas*, 12(2), 239–246.
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Rizal Fadli. (2021, May). *Penyakit Depresi - Gejala, Penyebab, dan Cara Mengobati | Halodoc.com*.
- Sandi, J. (2016). *TERHADAP DISMINOREA PADA MAHASISWA TINGKAT 1 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH SKRIPSI Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan DI SUSUN OLEH : 1–107*.
- Susanti, S., & Sulistyana, C. S. (2021). Pengaruh Coaching Support Terhadap Kepatuhan Penderita Chronic Kidney Disease (CKD). *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(4), 217. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.59212>
- WHO. (2013). *A Global Brief on Hypertension: Silent killer, global public health crises (World Health Day 2013)*. Geneva.
- Wulanningsih, M., Wibhowo, C., & Rahayu, E. (2022). Penurunan Tingkat Depresi Sedang Pada Lansia Hipertensi Melalui Terapi Tertawa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 307–3017. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p307-3017>
- Zubali, M., Jayadi, A., & dkk. (2019). *Asrama : Ayo Sehat Bersama Para Lansia*. Syiah Kuala Universitas Press.