

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. (2021). Terapi Non Farmakologi pada Pasien Hipertensi. Pustaka Taman Ilmu.
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).
- Dinarti, & Muryanti, Y. (2017). Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan. 1–172. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/Praktika-Dokumen-Keperawatan-Dafis> .Pdf
- Dinkes Provinsi Bengkulu.(2019). Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu 2018 Dinas kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2019.211
- Dafriani, P. (2019). *Pendekatan Herbal dalam Mengatasi Hipertensi*. Padang : CV Berkah Prima. <https://osf.io/preprints/inarxiv/x6mbn/>
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLE PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Menara Ilmu*, 15(1).
- Fikri, M Kanzul. (2018). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA).
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11.
- Hendra, P, Virginia,M,D, & Setiawan,H,C. 2021. *Teori dan Kasus Managemen Terapi Hipertensi*. Yogyakarta : Sanata Dharma University Press
- Margiyati, M., & Setyajati, A. P. (2023). PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELUARGA WILAYAH BINAAN PUSKESMAS PEGANDAN SEMARANG. *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, 8(1), 37-46.
- Maria, I. (2018). Gangguan Rasa Nyaman pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Suaka*, 3(2), 11–18.

- Marhabatsar, N. S. (2021, November). Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskuler. In *Prociding Seminar Nasiona Biologi* (Vol.7.No.1.pp. 72-78.
- Nurarif, A. H. (2015). Aplikasi Asuhan kepeawatan berdasarkan diagnosa medis & Nanda Jilid 2.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Pencegahan dan pengendalian Hipertensi, mengurangi risiko Hipertensi. Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi>
- Pratiwi, L, Hasneli, Y & Ernawati, J (2016) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer (Doctoral dissertation, Riau University).
- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Riskesdas RI. (2018). Kejadian Hipertensi. Jakarta: Indonesia
- Risty, D & Wibowo,A,D.2019. Pengaruh Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Desa Mekarsari Kabupaten Ciamis. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada* Vol 2 No 2. Di akses pada 29 juni 2021 <http://repository.unigal.ac.id/handle/123456789/796>
- Sari, Y. N. I. (2017). Berdamai dengan Hipertensi. Tim Bumi Medika.
- Sartika, O. D., & Kirnantoro, K. (2017). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai Pstw Unit Budi Luhur Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Sarwa, P.A., Dewi, S., & et al. (2020). *Antisipasi Komplikasi Hipertensi Pada Lanjut Usia Dengan Konsumsi Obat Antihipertensi Dan Diet Hipertensi Yang Tepat Di Posyandu Lansia RW VI Kelurahan Lomanis Kabupaten Cilacap Prodi D3 Keperawatan STIKES AL-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap Hipertensi adalah*. 1(2), 109–117.
- Savitri,S & Romina, F (2021) DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*) Dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(2), 59-65.
- Sholeha, A., & Septiawan, T. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Nilai Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Literature Review.
- Sukarmin, S., & Himawan, R. (2015). Relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di rumah sakit daerah kudu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(3).

- Trianto (2014). Pelayanan Peperawatan Pagi Penderita Hipertensi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widjadja, W. (2018). *KMB Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- WHO. (2019). Hypertension. Dapat diakses di ; <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> diakses pada 17 November 2022
- WHO. (2021). *Hypertension*. [https://www. who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension)
- Yusuf, B., Isnaniah., & Yuliaty. (2021). Penerapan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal Vol 4 (2)

Lampiran
PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth :
Responden Di Puskesmas Nusa Indah
Di
Kota Bengkulu

Dengan Hormat Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini Adalah
Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu :
Nama : Yeli Indrawati
Npm : 2414901010

Akan Melakukan Penelitian Dengan Judul “*Analisis Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu*”. Penelitian Ini Tidak Akan Menimbulkan Akibat Yang Merugikan Bagi Responden. Kerahasiaan Semua Informasi Yang Diberikan Akan Dijaga Dan Hanya Digunakan Untuk Kepentingan Penelitian. Apabila Responden Menyetujui, Maka Dengan Ini Saya Mohon Kesediaan Menandatangani Lembar Persetujuan (Inform Consent) Dan Melakukan Tindakan Yang Akan Diberikan.

Demikian Atas Perhatian Dan Ketersediaan Sebagai Responden Saya Ucapkan Terima Kasih.

Bengkulu, Juni 2025
Peneliti

Yeli Indrawati
NPM : 2414901010

Lampiran Inform Consent

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORM CONCENT)

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Setelah Dijelaskan Maksud Dari Peneliti, Maka Saya Bersedia Menjadi Responden Yang Dilakukan Oleh Saudari Yeli Indrawati Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Yang Akan Melakukan Penelitian Dengan Judul “*Analisis Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu*”.

Atas Dasar Pemikiran Bahwa Penelitian Ini Dilakukan Untuk Mengembangkan Ilmu Keperawatan, Maka Dengan Penuh Kesadaran Serta Tanpa Paksaan Saya Tanda Tangan Persetujuan Ini Agar Dapat Digunakan Sebagaimana Mestinya.

Bengkulu, Juni 2025
Responden

.....

SOP Teknik Relaksasi Benson

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI BENSON
Pengertian	Teknik Relaksasi benson adalah teknik pernapasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan kata-kata/frase religi yang diyakini dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan Kesehatan
Tujuan	Menurunkan atau mengurangi nyeri ,mengendalikan ketegangan otot , mengendalikan pernapasan dan menurunkan tekanan darah.
Waktu	Selama 10 – 15 menit, 1-2 x sehari, sebaiknya sebelum makan.
Peralatan	1. Spigmomanometer 2. Stetoskop 3. Pena dan buku Catatan Kecil
Tahap Orientasi	1. Memberikan salam/menyapa klien 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dan prosedur (langkah) 4. Menanyakan kesiapan klien
Tahap Kerja	1. Membaca Basmalah 2. Mencuci tangan sebelum tindakan 3. Memberikan kenyamanan pada klien 4. Posisikan pasien pada posisi duduk yang nyaman 5. Memasang spigmomanometer ke lengan klien 6. Mencatat hasil dari tekanan darah 7. Instruksikan pasien memejamkan mata

	8. Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks 9. Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a bisa surat pendek dan juga bisa dzikir atau kata yang sudah dipilih 10. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan 11. Lakukan selama kurang lebih 10 menit -20 menit 12. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan mengeluarkan nafas dari mulut secara pelan-pelan dan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan 13. Mengecek tekanan darah pasien kembali 14. Membaca Hamdalaah 15. Membersihkan alat-alat yang telah digunakan 16. Mencuci tangan setelah Tindakan
Terminasi	1. Melakukan evaluasi Tindakan 2. Menyampaikan rencana tindak lanjut 3. Mendoakan 4. Berpamitan
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien

Sumber : Poltekkes Kemenkes Bengkulu 2023

DOKUMENTASI









