

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, F. A. D., & Siregar, A. Y. M. (2024). Work hours and the risk of hypertension: the case of Indonesia. *BMC Public Health*, 24(1), 2480.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas relaksasi benson terhadap kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64.
- Aprianti, V., Fajrianti, G., & Haryanti, N. (2024). Hubungan Antara Jenis Pekerjaan Dan Peran Tenaga Kesehatan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Terapan*, 6(4).
- Apriliani, E., Basri, B., & Mulyadi, E. (2021). Aplikasi Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nagrak Cianjur. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 4(1), 17–27.
- Arifuddin, A., & Nur, A. F. (2018). Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 4(3), 48–53.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- 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.
- Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
- Azifa, Y. A. (2020). Hubungan Beban Kerja dengan Kejadian Hipertensi pada petani di Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *Digital Repository Universitas Jember*, 8(2), 1–2.
- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah: The Influence of Education Characteristics on the

- Incident of Hypertension in Outpatient Patient at RSUD dr. Doris . *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(3), 124–130.
- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada komunitas lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87–93.
- Benson, H., Proctor, W., & Nurhasan. (2015). *Dasar-dasar respons relaksasi: bagaimana menggabungkan respons relaksasi dengan keyakinan pribadi anda*. Bandung : Kaifa.
- Black & Hawks. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dahlan, M. S. (2016). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dahlan, M. S. (2018). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, R. A. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan: Nyeri Akut Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*. Purwokerto : CV. Pena Persada.
- Ermayani. (2021). Tingkat Ansietas Pada Pasien Hipertensi Primer di RSUD Abdul Wahab Sjahranie Kalimantan Timur. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 3(1), 5–9.
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Penerbit Graniti.
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 15(1).
- Fitra. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-*

Qur'an Dan Tafsir, 4(1), 115–130.

Gani. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dengan Kombinasi Terapi Murotal Surat Ar-Rahman Dalam Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang*. Kementrian Kesehatan Poltekkes Padang Tahun 2024.

Guyton & Hall. (2019). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC.

Guyton AC & Hall JE. (2019). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC.

Handayani, M. (2021). *Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Tenggorokan Paska Intubasi Endotracheal Tube (ETT) di RSUD Kardinah Kota Tegal*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Hardy, S. T., Sakhuja, S., Jaeger, B. C., Oparil, S., Akinyelure, O. P., Spruill, T. M., Kalinowski, J., Butler, M., Anstey, D. E., Elfassy, T., & others. (2021). Maintaining normal blood pressure across the life course: the JHS. *Hypertension*, 77(5), 1490–1499.

Harmawati, H., & Patricia, H. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanah Kampung. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika*, 1(1).

Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.

Hulu dan Sinaga. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan STATCAL*. Medan : Yayasan Kita Menulis.

Inayah, N. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Burneh Bangkalan)*. STIKes Ngudia Husada Madura.

Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi non farmakologi pada hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51.

Kemenkes RI. (2017). *Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya*. https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170517/3220892/sebagian-besar-penderita-hipertensi-tidak-menyadarinya/?utm_source=chatgpt.com

Kemenkes RI. (2020). *Lansia di Indonesia Situasi Lanjut Usia. Kebijakan*

- Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2023). *Apa itu Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) ?*
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>
- Kemenkes RI. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Khumaedah. (2020). *Pengaruh Intervensi Murotal Al Qur'an (Surat Asy-Syu'ara) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Stage 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanadadi I*.
- Latifah, M. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Audio Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Pasca Operasi Odontectomy Dengan General Anestesi di RSUD Kabupaten Temanggung*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Maringga, E. G., & Sari, N. I. Y. (2020). Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada wanita menopause di desa kayen kidul kecamatan kayen kidul kabupaten kediri. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 6(2), 21–25.
- Muliadi, A. S. (2019). *Efektivitas Antara Relaksasi Benson Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werda Samarinda*.
- Mustika. (2025). Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(1), 230–242.
- Mustika, Y., Mahati, E., & Ropyanto, C. B. (2019). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Dyspnea Pasien Ppok di RS Paru dr. Ario Wirawan Salatiga*. Diponegoro University.
- Notoatmodjo, S. (2018a). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka. Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018b). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, S. T., Prastiwi, D., & Apriliani, R. P. (2023). Aplikasi terapi dzikir

untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 40–44.

Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2019). Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis \& Nanda NIC-NOC. *Yogyakarta: Mediaction*.

Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 363–369.

Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 5. Jakarta : Salemba Medika.

Nutbeam, D., & Muscat, D. M. (2021). Health promotion glossary 2021. *Health Promotion International*, 36(6), 1578–1598.

PDPI. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. Jakarta : PDPI.

Pemprov Jateng. (2024). *Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi Tahun 2023*. <https://data.jatengprov.go.id/dataset/pelayanan-kesehatan-penderita-hipertensi-tahun-2023/resource/88d584ea-b3f0-4f60-8d81-0701de0329e9>

PERHI. (2024). *Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten di Indonesia 2024*. Jakarta : Indonesian Society of Hypertension.

Potter & Perry. (2021). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

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).

Priyanto. (2022). *Pengaruh Murottal Al-Qur 'An Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia. *Journal Onimus: Ners Muda*, 3(2).

- Ramadan, D., Royansyah, D. A., Adhatiya, M., & Habassauda, H. (2024). Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Amarah Pada Mahasiswa. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 151–159.
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi, N. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr. RD Kandou Dan Rs Tk. Iii RW Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Ratri, T. H. (2024). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 138–148.
- Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., Sultonah, N., Aula, S. T., & Aini, D. K. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(2), 2951–2961.
- Rohmawati. (2021). *Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah (Evidence Based Practice)*. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Safarina, N. A., Lila, R., Saragih, R. M., Indriani, I., Husniati, H., Septiani, N. W., & Dewi, R. (2024). Coping Stress Pada Masyarakat Penderitahipertensi. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(2), 586–692.
- Safitri, A. I., Rochmani, S., & Winarni, L. M. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di RW 001 Kampung Gurudug Desa Mekar Jaya Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 136–142.
- Sani, F. N., & Fitriyani, N. (2021). Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Merah Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 67.
- Setiyanto. (2021). *Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi di RSUD Kardinah*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sharma, S., Hashmi, M. F., & Bhattacharya, P. T. (2023). Hypotension. In

StatPearls [internet]. StatPearls Publishing.

- Shiddiqsuryadi, M., Hidayat, M. H. M., Muwanni, H. M. M. H. M., & Hasina, S. N. H. S. N. (2024). Effect Of Murottal Al-Quran Letter Asy-Syu'ara Therapy On Blood Pressure In Hypertension Patients. *Journal for Quality in Public Health*, 7(2), 138–144.
- Simahati, A. U., Iskandar, I., & Nursaadah, N. (2024). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(2), 109–114.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, E. N. A. L. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641–650.
- Smeltzer & Bare. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC.
- Solehati & Kosasih. (2018). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Soumya Raj, K., & Pillai, R. R. (2021). Effectiveness of benson's relaxation therapy on reduction of postcesarean pain and stress among mothers in a selected hospital at kochi. *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology*, 13(2).
- Stuart. (2018). *Buku Saku Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146–155.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sulkarnaen, S., Sampurno, E., & Rofiyati, W. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan Ii Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 317–324.
- Sunarti, S., Hulu, I. K., Sitorus, D. N., Harefa, A., & Syuhada, M. T. (2024). Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Holistik Jurnal Kesehatan, 18(7), 917–924.

- Tarwoto & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi 5*. Jakarta : Salemba Medika.
- Wardhani, J. R. K., Cahyadi, E., & others. (2024). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Meuraxa Banda Aceh. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 2(4), 903–911.
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44–54.
- Weo. (2022). *Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan*. 9(1), 124–132.
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Windarsih, A. D., Devianto, A., & others. (2017). Hubungan antara stres dan tingkat sosial ekonomi terhadap hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 62–71.
- Yana, E., Chaizuran, M., & Juwita, Z. (2024). Efektivitas Terapi Audio Murottal Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 6(1), 93–98.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3).
- Yusuf, B., Isnaniah, I., & Yuliati, Y. (2023). Penerapan Latihan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(2).