



NASKAH PUBLIKASI

**CASE REPORT: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
NYERI KEPALA DAN NILAI *MEAN ARTERIAL PRESSURE* (MAP) PADA
PASIEN HIPERTENSI DI RUANG DAHLIA RUMAH SAKIT**

KRISTEN NGESTI WALUYO PARAKAN 2025

OLEH:

ELISA RISKI PUTRI

NIM: 2404011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

CASE REPORT: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
NYERI KEPALA DAN NILAI MEAN ARTERIAL PRESSURE (MAP) PADA
PASIENT HIPERTENSI DI RUANG DAHLIA RUMAH SAKIT
KRISTEN NGESTI WALUYO PARAKAN 2025

OLEH:

ELISA RISKI PUTRI

NIM: 2404011

Karya ilmiah Akhir ini disetujui pada

Tanggal Mei 2025

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

Dosen Pembimbing

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Christina Yeni Kustanti, S.Kep.,
Ns., M.Pall.C., Ph.D.

**CASE REPORT: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
NYERI KEPALA DAN NILAI *MEAN ARTERIAL PRESSURE* (MAP)
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG DAHLIA RUMAH SAKIT
KRISTEN NGESTI WALUYO PARAKAN 2025
Elisa Riski Putri¹, Christina Yeni Kustanti², Waluyo³**

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan pembuluh darah arteri yang berada di atas 140/90 mmHg. Prevalensi hipertensi di seluruh dunia dilaporkan sekitar 31%, Indonesia 29,9% dan Provinsi Jawa Tengah 32,3%. Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri dilakukan dengan terapi relaksasi. Studi kasus ini menggunakan terapi relaksasi benson.

Metode: Studi kasus (*case report*) dilakukan pada tanggal 30 April -1 Mei 2025. Sampel dalam *case report* ini adalah 1 pasien hipertensi. Instrument yang digunakan untuk mengukur skala nyeri adalah *Numerik Rating Scale* (NRS).

Gejala Utama: Ny. S usia 56 tahun, mengeluh kepala terasa nyeri kepala belakang bertambah apabila melakukan aktivitas, tengkuk terasa berat, skala 4, TD 172/101 mmHg, MAP 124,6 mmHg. Penulis memberikan intervensi keperawatan dengan teknik relaksasi benson untuk menurunkan nyeri dan nilai MAP, intervensi dilakukan pada tanggal 30 April- 1 Mei 2025 sesuai SOP selama 15 menit dengan outcome yang didapatkan sebelum dilakukan terapi relaksasi benson skala nyeri 4 dengan nilai MAP 124,6 mmHg dan setelah dilakukan tindakan menjadi skala 2 (nyeri ringan), dengan nilai MAP 111 mmHg.

Kesimpulan: Terapi terapi relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri dan nilai MAP pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Relaksasi Benson – Nyeri – MAP-Hipertensi

xv + 51 hal + 4 tabel + 11 lampiran

kepuustakaan: 57, 2019-2024

¹Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Pembimbing Klinik Pendidikan Profesi Ners, Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan

CASE REPORT: The Effect of Benson Relaxation Technique on Headaches and Mean Arterial Pressure (MAP) Values in Hypertension Patients in the Dahlia Room, Ngesti Waluyo Christian Hospital, Parakan 2025

Elisa Riski Putri¹, Christina Yeni Kustanti², Waluyo³

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic disease with increased arterial blood pressure above 140/90 mmHg. The prevalence of hypertension worldwide is reported to be around 31%, Indonesia 29.9% and Central Java Province 32.3%. Nonpharmacological management to reduce pain is done with relaxation therapy. This case study uses benson relaxation therapy.

Methods: Case study (case report) was conducted on 30th April – 1st Mei 2025. The sample in this case report is 1 hypertensive patient. The instrument in this Final Scientific Work is the Numeric Rating Scale (NRS).

Main Symptoms: Mrs S, 56 years old, complains of head pain (increases when doing activity, scale 4, neck stiff, BP 172/101 mmHg. Researchers provide nursing interventions with benson relaxation techniques, interventions carried out on 30th April – 1st Mei 2025 according to SOP for 15 minutes with the outcome obtained before benson relaxation pain scale 4 with MAP 124,6 mmHg and after intervention becomes scale 2 (mild pain) with MAP 111 mmHg.

Conclusion: Benson relaxation therapy can reduce the pain scale in hypertensive and MAP value of patients.

Keywords: Benson's Relaxation- Pain-MAP - Hypertension

xv + 51 p + 4 tables + 11 appendices

Literature: 57, 2019-2024

¹Nursing Professional Education Student, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Lecturers at the Nursing Professional Education Study Program, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Clinical Instructor at the Nursing Professional Education Study Program, Ngesti Waluyo Christian Hospital

A. Latar belakang

Hipertensi sendiri merupakan pembunuh nomor satu di dunia, sedangkan untuk di Indonesia sendiri hipertensi menduduki peringkat ketiga penyebab kematian setelah stroke dan tuberkulosis². Data yang dicatat oleh *World Health Organisation* (WHO) pada tahun 2023 sebanyak 1 miliar orang di seluruh dunia dan 972 juta (26%) orang dewasa di negara berkembang menderita 'hipertensi'. Jumlah ini diperkirakan akan terus mengalami peningkatan, dan pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia berpotensi mengidap hipertensi¹¹.

Tanda dan gejala hipertensi antara lain pandangan kabur yang disebabkan karena adanya kerusakan pada retina, nyeri pada kepala, pusing, gemetar, mual muntah, lemas, sesak nafas, gelisah, kaku ditengkuk, serta dapat menyebabkan penurunan kesadaran⁴. Dari sekian banyak tanda dan gejala hipertensi nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi. Nyeri kepala ini dikategorikan sebagai nyeri kepala intrakranial yaitu jenis nyeri kepala migren diduga akibat dari fenomena vascular abnormal⁶, beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan 58% pasien hipertensi mengalami gejala nyeri kepala. Nyeri dan peningkatan dan tekanan darah pada pasien hipertensi saling berhubungan satu sama lain, pasien hipertensi yang merasakan nyeri akan berdampak pada peningkatan tekanan darah, nyeri dapat merangsang sistem saraf simpatis untuk melepas hormon epinefrin (adrenalin) yang menyebabkan pembuluh darah vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah sehingga denyut jantung akan meningkatkan output jantung dan meningkatkan tekanan darah⁸ dan

peningkatan pada tekanan dapat mempengaruhi nilai *mean arterial pressure* (MAP

Data kunjungan rawat inap Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo selama triwulan pertama kasus hipertensi menempati urutan pertama yaitu sebesar 398 kasus, dan untuk ruang Dahlia sendiri kasus hipertensi selama 3 bulan terakhir sebanyak 73 kasus. Selama studi pendahuluan salah keluhan terbanyak pada pasien hipertensi adalah nyeri kepala. Pengobatan nyeri di rumah sakit didominasi oleh analgetik, sedangkan teknik relaksasi nafas adalah pengobatan non-farmakologis yang paling sering digunakan. Oleh karena itu, diperlukan pengobatan kombinasi untuk mengatasi nyeri pasien, yaitu dengan pemberian teknik relaksasi benson dan teknik relaksasi benson ini belum pernah diaplikasikan di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo. Pada saat dilakukan pengkajian pada pasien kelolaan yaitu Ny. S keluhan utama yang dirasakan adalah rasa nyeri di bagian kepala belakang terasa dengan skala nyeri 4.

B. Gambaran Kasus

1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan pada pasien Ny. S dilakukan pada tanggal 30 April 2025 pada pukul 07.00 WIB dan didapatkan hasil Pasien Ny. S berusia 56 tahun dengan diagnosis hipertensi d.d stroke akut, pasien berjenis kelamin perempuan. Keluhan utama pada pasien Ny. S saat dilakukan pengkajian adalah nyeri di kepala belakang sejak 4 hari yang lalu menjalar sampai ke tengkuk, skala nyeri 4, pasien juga mengeluh kesemutan serta lemes di extremitas kanan, sesekali terlihat meringis menahan nyeri, nadi 103x/menit, TD 172/101 mmHg, RR: 23x/menit, nilai MAP 124,6 mmHg,

kesadaran pasien *composmentis* dengan *Glasgow Coma Scale (GCS)* E:4 V:5 M:6. Ukuran pupil 2mm/2mm dengan refleks cahaya +/+, kekuatan otot pukul $\frac{4|5}{4|5}$, terpasang infus RL 20 tpm pada tangan sebelah kiri. Diagnosa keperawatan pada pasien Ny. S sesuai dengan pengkajian yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (hipertensi) (D.0077), intervensi keperawatan pada Ny. S berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI) 2020 tentang Manajemen nyeri (I.08238) berupa pemberian terapi relaksasi benson. Intervensi dilakukan selama 2 hari di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan pada tanggal 30 April – 1 Mei 2025 pukul 09.00 WIB, sebelum pemberian intervensi pasien Ny. S sudah menandatangani *inform consent* pemberian teknik relaksasi benson kepada Ny. S dilakukan sesuai dengan SOP teknik relaksasi benson. Sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi benson untuk skala nyeri pasien adalah 4 dengan nilai MAP 124,6 mmHg, dan setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi benson pada pasien Ny. S selama dua hari skala nyeri pasien turun menjadi 2, dan nilai MAP turun menjadi 111 mmHg.

Table 1 Nyeri akut dan nilai MAP sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi benson pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan 2025

No	Tanggal / Pukul (WIB)	Nyeri		Nilai MAP (mmHg)	
		Pre Intervensi	Post Intervensi	Pre Intervensi	Post Intervensi
1	30/4/2025 Jam 09.00-09.15 wib	4	2	124,6	115,3
2	1/5/2025 Jam 09.00-09.15 wib	3	2	124,3	111

Sumber: Data Primer Terolah 2025

C. Pembahasan

Pengkajian dilakukan pada pasien Ny. S dilakukan pada tanggal 30 April 2025 pada pukul 07.00 WIB dan didapatkan hasil Pasien Ny. S berusia 56 tahun dengan diagnosis hipertensi d.d stroke akut, pasien berjenis kelamin perempuan. Wulandari (2022) menyebutkan bawa hipertensi biasanya muncul antara usia 30-50 tahun, kejadian hipertensi meningkat 50-60% pada usia lebih dari 60 tahun akan memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg¹². Keluhan utama pada pasien Ny. S saat dilakukan pengkajian adalah nyeri di kepala belakang sejak 4 hari yang lalu menjalar sampai ke tengkuk, skala nyeri 4, sesekali terlihat meringis menahan nyeri, nadi 103x/menit, TD 172/101 mmHg, RR: 23x/menit, nilai MAP 124,6 mmHg. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni mengenai manifestasi klinis pada pasien hipertensi menunjukkan hasil sebesar 66,3 % penderita hipertensi mengeluh nyeri pada kepala, dan sebanyak 21,8 % penderita hipertensi mengeluhkan rasa berat pada tengkuk⁷. Pasien hipertensi yang merasakan nyeri akan berdampak pada peningkatan tekanan darah, nyeri dapat merangsang sistem saraf simpatis untuk melepas hormon epinefrin (adrenalin) yang menyebabkan pembuluh darah vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah sehingga denyut jantung akan meningkatkan output jantung dan meningkatkan tekanan darah⁸, dan peningkatan pada tekanan dapat mempengaruhi nilai *mean arterial pressure* (MAP).

Diagnosa keperawatan utama berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. S adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (hipertensi), nyeri kepala pada pasien hipertensi memiliki ciri-ciri seperti nyeri kepala yang terasa berat di tengkuk namun tidak berdenyut, kebanyakan nyeri

kepala berasal dari meningkatnya aliran darah pada pembuluh darah di otak, proses ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang merupakan alasan utama seseorang mengalami nyeri kepala¹.

Perencanaan tindakan keperawatan yang digunakan pada pasien Ny. S mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan (SIKI), untuk intervensi tindakan mandiri perawat untuk manajemen nyeri adalah dengan tindakan non farmakologi yaitu dengan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan penggabungan antara relaksasi nafas dalam dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang yang berfokus pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien dengan pengucapan berulang-ulang menggunakan ritme yang teratur dan disertai dengan sikap yang pasrah⁹. Tindakan terapi relaksasi benson dilakukan selama 15 menit, intervensi ini dilakukan selama 2 hari yaitu pada tanggal 30 Mei-1 April 2025 pada pukul 09.00 WIB dan dilakukan sesuai dengan SOP terapi relaksasi benson pasien Ny. S diposisikan dengan nyaman, pasien Ny. S memilih untuk posisi setengah duduk, dan selama dilakukan tindakan relaksasi benson pasien Ny. S diminta memejamkan mata untuk meningkatkan konsentrasi pasien. Tindakan relaksasi benson ini dilakukan selama 15 menit, selama melakukan relaksasi benson pasien melakukan relaksasi nafas dalam yang dikombinasikan dengan melakukan istigfar.

Penulis menentukan dua luaran sebagai evaluasi untuk pemberian tindakan relaksasi benson pada pasien Ny. S yaitu untuk mengetahui tingkat nyeri serta nilai MAP sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi benson. Evaluasi hari pertama dilakukan pada tanggal 30 April 2025 pukul 09.15 WIB

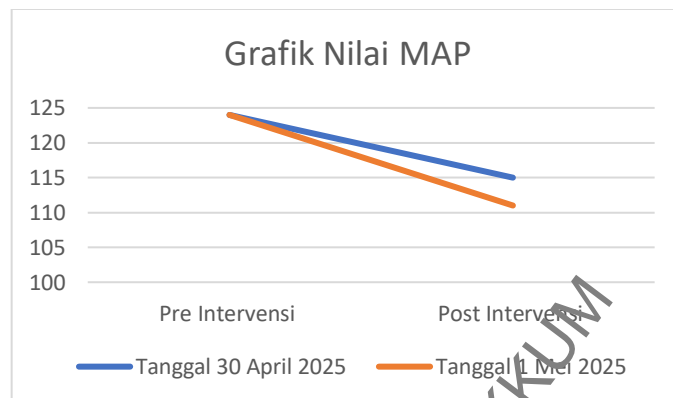
dan didapatkan hasil skala nyeri menurun dari skala 4 menjadi 2, dan untuk nilai MAP juga menunjukkan penurunan dari 124,6 mmHg menjadi 115,3 mmHg. Tindakan relaksasi benson pada hari yang kedua dilakukan pada jam yang sama sesuai SOP dan dari hasil evaluasi yang didapatkan pada tanggal 1 Mei 2025 pukul 09.15 WIB untuk tingkat nyeri pasien menurun dari skala nyeri 3 menjadi 2, sedangkan untuk nilai MAP dari sebelum dilakukan tindakan relaksasi benson 124,3 mmHg menjadi 111 mmHg. Data tersebut menunjukkan terapi relaksasi benson menunjukkan ada pengaruh terhadap tingkat nyeri maupun nilai MAP pada pasien Ny. S. Selama melakukan relaksasi benson terjadi pengaktifan saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer, dan dengan tercukupinya oksigen dalam pembuluh darah dan otak maka akan merangsang terjadinya stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan dapat mengurangi gejala nyeri pada pasien⁵.

Pemilihan terapi relaksasi benson oleh penulis berdasarkan selain dari beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu karena terapi relaksasi benson ini tidak memiliki efek samping. Keunggulan relaksasi benson dibanding relaksasi lainnya ialah relaksasi ini mudah dilakukan kapanpun dan tidak mempunyai efek samping berbahaya¹³. Selain

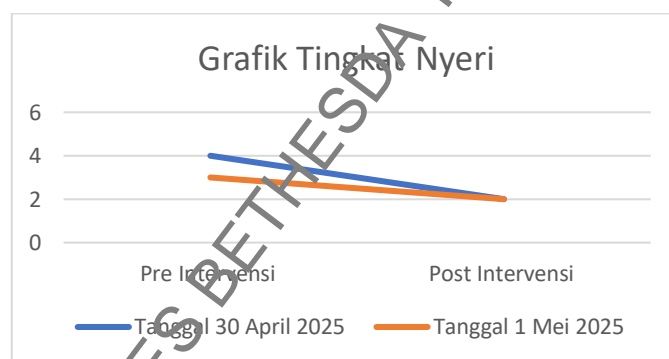
itu relaksasi ini mampu mengurangi biaya pengobatan dan bisa diterapkan dengan mudah, kelebihan lain dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun¹⁰. Selain tidak ada efek samping pada penggunaan teknik relaksasi benson juga memiliki keunggulan dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam yang selama ini diterapkan sebagai intervensi mandiri perawat di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo, meskipun dalam pelaksanaannya teknik relaksasi benson membutuhkan waktu sedikit lebih lama dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi benson memiliki tingkat keefektifan yang lebih tinggi. Beberapa jurnal menunjukkan hasil bahwa teknik relaksasi lebih efektif dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Riyani tahun 2023 yang melakukan penelitian mengenai keefektifan teknik relaksasi nafas dengan teknik relaksasi benson yang terbukti lebih efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien cedera kepala⁷. Penerapan teknik relaksasi benson di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo tentunya dapat memberikan citra positif terhadap rumah sakit, teknik relaksasi benson yang merupakan kombinasi teknik relaksasi dengan nilai keyakinan baik dengan afirmasi positif maupun kalimat doa dengan tanpa membedakan keyakinan pasien, hal ini dapat dijadikan unggulan bagi rumah sakit dan pasien yang mendapatkan intervensi teknik relaksasi juga akan memberikan anggapan bahwa walaupun melakukan perawatan di rumah sakit “Kristen” tetapi tetap merasa dihargai nilai keyakinan pada pasien, dan dapat dijadikan sebagai perwujudan nyata dari slogan Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo sendiri yaitu “serasa ditengah keluarga”.

Grafik 1 Skala Nyeri dan Nilai sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi di Rumah Kristen Ngesti

Waluyo tanggal 30 April – 1 Mei 2025



Sumber: Data Primer Terolah, 2024



Sumber: Data Primer Terolah 2025

D. Pasien Perspektif

Setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi benson pada pasien Ny. S yang dilakukan selama 15 menit pasien mengatakan merasa lebih tenang dan *relaks*, pasien juga mengatakan nyeri kepala pasien berkurang. Pasien Ny. S juga mengatakan bahwa teknik relaksasi ini mudah untuk dilakukan dan tidak memakan waktu yang lama, tetapi memberikan manfaat yang baik untuk pasien Ny. S. Pasien Ny. S juga mengatakan akan melakukan serta

menerapkan relaksasi benson di rumah jika pasien merasa nyeri atau saat tekanan darah pasien naik.

E. Kesimpulan

Masalah keperawatan yang muncul berdasarkan data hasil pengkajian yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (hipertensi). Intervensi keperawatan yang diberikan merupakan penerapan dari *Evidence Based Nursing Practice (EBNP)* berupa pemberian teknik relaksasi benson dengan kombinasi relaksasi nafas dalam dan pengucapan istigfar yang dilakukan selama 15 menit oleh pasien. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi benson selama 2 hari pada pasien Ny. S dapat menurunkan skala nyeri serta nilai MAP pada pasien Ny. S, yang mana skala nyeri sebelum dilakukan intervensi yaitu 4 dan setelah dilakukan intervensi turun menjadi 2, sedangkan untuk nilai MAP pasien turun dari 124,6 mmHg menjadi 111 mmHg.

F. INFORMED CONSENT

Studi kasus ini dilakukan pada pasien Ny. S sebagai partisipan. Penulis terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada partisipan terkait tujuan dilakukan studi kasus, informasi yang dibutuhkan, serta manfaat dilakukannya studi kasus. Penulis juga telah menjelaskan bahwa informasi dari pasien akan dijaga kerahasiaannya, dan Ny. S diberikan kebebasan untuk memilih bersedia ataupun menolak untuk menjadi partisipan. Setelah pasien menandatangani surat pernyataan kesediaan menjadi partisipan, tahap selanjutnya penulis melakukan studi kasus.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ferawati. (2022). Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Keperawatan Indonesia*
2. Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI.
3. Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender dan relaksasi benson terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*
4. Nurarif, A.H., & Kusuma, H., (2020). *Asuhan Keperawatan Praktis*. Yogyakarta: Mediacion
5. Pratiwi, L., Hasneli, Y. and Ernawaty, J. (2021) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Muqotil Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer', *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*
6. Purwandari, Nila Putri, Novia Fatimatuzzahrah. (2020). Pengalaman kualitas tidur pada pasien hipertensi: studi fenomenologi. *Jourkep: Journal Keperawatan Institut Kesehatan Cendikia Utama Kudus*
7. Riyani. (2023). Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa (Skripsi). Makassar: UIN Alauddin Makassar
8. Sacco, RL., Benson RT., Kargman DE., Bonden-Albala B, Tuck C, Lin IF, Paik MC, Shea S, Berglund L.. (2023). "High-Density Lipoprotein Cholesterol and Ischemic Stroke in The Elderly." *Jurnal American Medical Association*
9. Setyajati, R. and Wahyuni, S. (2023) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi Terhadap Kejadian Berulang 193 Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka Tahun 2019', *Akademi Keperawatan YPIB Majalengka Akademi*
10. Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2021). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama
11. World Health Organization. (2024). *Global Report on Hypertension The Race Against A Silent Killer*. WHO
12. Wulandari A, Sari SA, Ludiana. (2022). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *J Cendikia Muda*
13. Yosep, A. N. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Sumedang