

Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi

Ayu Dekawaty^{1*}, Inne Yelisni²
IKesT Muhammadiyah Palembang
*Email : nyimasayudekawaty@gmail.com

Kata kunci:

Terapi relaksasi benson,
kecemasan, hipertensi

Keywords:

*benson relaxation
therapy, anxiety,
hypertension*

Info Artikel:

Tanggal dikirim:

27 Februari 2023

Tanggal direvisi:

6 Maret 2023

Tanggal diterima:

29 April 2023

DOI Artikel:

10.33862/citradelima.
v7i1.337

Halaman: 8-13

Abstrak

Lansia merupakan individu berusia diatas 60 tahun yang mengalami berbagai perubahan biologis dan psikologis. Peningkatan jumlah lansia memberi berbagai tantangan pada berbagai aspek kehidupan dan kesehatan, seperti munculnya berbagai penyakit genetik. Penurunan fungsi organ tubuh ditandai semakin rentannya tubuh dengan berbagai penyakit, salah satunya hipertensi menimbulkan permasalahan mental emosional seperti kecemasan. Terapi Relaksasi Benson adalah salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan, yang terdiri atas empat komponen dasar yaitu suasana yang tenang, perangkat mental, sikap pasif, serta posisi nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap kecemasan lansia dengan hipertensi di Panti Lansia Harapan Kita. Penelitian dilakukan dengan design *quasi experiment*. Pemilihan Sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, sebanyak 18 responden. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan hasil *p value* 0,000, yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi. Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sumber rujukan untuk perawat dalam memberikan intervensi pada lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan.

The Effectiveness of Benson Relaxation Therapy Against Anxiety in the Elderly with Hypertension

Abstract

The elderly are individuals over the age of 60 who experience various biological and psychological changes. The increase in the number of the elderly presents various challenges to various aspects of life and health, such as the emergence of various genetic diseases. The decline in the function of body organs is characterized by the increasing susceptibility of the body to various diseases, one of which is hypertension causing emotional mental problems such as anxiety. Benson Relaxation Therapy is one of the nonfacological interventions that can be given to overcome anxiety, which consists of four basic components, namely a quiet atmosphere, mental devices, passive attitudes, and a comfortable position. This study aims to determine the Effectiveness of Benson Relaxation Therapy against the anxiety of the elderly with hypertension at the Panti Lansia Harapan Kita. The research was conducted with a quasi-experimental design. Sample selection was carried out using the total sampling technique, as many as 18 responden. Data analysis using the paired sample t-test obtained a *p value* of 0.000, which means that there is an effect of benson relaxation therapy on the anxiety of the elderly with hypertension before and after being given therapy. The results of this study are expected to be a referral source for nurses in providing interventions to the elderly with hypertension who experience anxiety.

PENDAHULUAN

Model keperawatan holistik merupakan model pemberian asuhan keperawatan yang secara total diberikan baik fisik, psikologis, dan spiritual kepada individu, keluarga, dan masyarakat (Fortinash & Holoday Worret, 2012). Model keperawatan holistik diperlukan dalam pemberian berbagai asuhan keperawatan, diantaranya pemberian terapi pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan Lanjut Usia (Lansia) sebagai individu yang berusia 60 tahun keatas. Berbagai perubahan biologis terjadi pada fase ini. Menurunnya fungsi jaringan untuk mempertahankan fungsi normal mempengaruhi tubuh mempertahankan diri terhadap infeksi serta memperbaiki tubuh yang rusak.

Saat ini jumlah lansia di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada Sensus Penduduk Indonesia Tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia atau lansia di Indonesia mencapai 9,78 persen dari total penduduk, naik signifikan dibandingkan jumlah lansia pada satu dekade sebelumnya yang hanya mencapai 7,59 persen (BPS, 2019)

Peningkatan jumlah penduduk lansia memberikan berbagai macam tantangan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk Kesehatan. Berdasarkan data statistik lanjut usia Tahun 2019, masih ada sekitar separuh lansia yang mengalami keluhan Kesehatan selama sebulan terakhir (BPS, 2019). Hipertensi masih berada pada urutan pertama dari 10 penyakit terbanyak yang diderita lansia. Laporan Nasional Rischesdas 2018 yang menunjukkan prevalensi tertinggi hipertensi dialami oleh lansia (Badan Litbang Kesehatan, 2018).

Perubahan siklus hidup pada lansia yang menyertai turunnya berbagai fungsi organ tubuh sehingga lansia mudah terserang penyakit, diantaranya penyakit hipertensi, menimbulkan permasalahan mental emosional seperti kecemasan. Gangguan mental emosional dilaporkan menduduki prevalensi tertinggi pada usia 75 tahun ke atas (15,8%) serta usia 65-74 tahun (12,8%) (Badan Litbang Kesehatan, 2018). Berdasarkan hasil wawancara dengan 2 lansia dengan hipertensi menyatakan bahwa mereka merasa takut dengan penyakit hipertensi yang diderita. Mereka menyatakan takut apabila nanti akan menjadi stroke, tidak akan sembuh lagi, dan takut akan segera meninggal karena penyakitnya. Selain itu mereka menyatakan takut karena tidak ada yang mengurus saat sakit karena saat ini berada di Panti.

Terapi Relaksasi Benson adalah salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan (Tahmasbi & Hasani, 2016). Terapi Relaksasi Benson dikemukakan oleh seorang ilmuwan bernama Herbert Benson, merupakan suatu prosedur yang dapat membantu individu mengalami situasi penuh stress dan usaha menghilangkan stress (Mohamed El-Sayed, 2017). Benson dan Proctor (2000) menjelaskan teknik ini terdiri atas empat komponen dasar, yaitu suasana tenang, perangkat mental, sikap pasif dan posisi nyaman.

Teknik relaksasi Benson adalah teknik yang menggabungkan relaksasi dengan keyakinan yang dianut pasien. Benson dan Proctor (2000) menjelaskan kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang dengan melibatkan keimanan dan keyakinan akan menciptakan respon relaksasi yang lebih kuat. Teknik ini menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh sehingga otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga timbul perasaan tenang dan nyaman.

Penelitian terhadap efektivitas Teknik relaksasi Benson banyak dilakukan untuk mengurangi kecemasan, stress, tingkat nyeri, serta penderita hipertensi. Terapi relaksasi Benson dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi (Yusri et al., 2021). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Ervadanti et al., (2019) yang menyatakan Teknik relaksasi Benson memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Selain itu terapi relaksasi benson pada penelitian lain juga terbukti efektif menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa (Agustin et al., 2020). Pada penelitian lain juga dijelaskan bahwa terapi relaksasi benson juga terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien kanker serviks (Setyowati, 2016). Singal et al., (2020) juga mempertegas bukti yang menyatakan bahwa Teknik relaksasi benson ini dinilai efektif dalam mengatasi kecemasan lansia yang tinggal di Panti. Berdasarkan hasil observasi dan studi pendahuluan, meskipun teknik ini dinilai efektif dan efisien namun belum pernah digunakan di tempat penelitian sehingga penulis tertarik untuk meneliti tentang efektivitas terapi relaksasi benson terhadap kecemasan lansia dengan hipertensi di Panti Lansia Harapan Kita.

METODE

Penelitian dilakukan di Panti Lansia Harapan Kita Kota Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah



lansia hipertensi yang mengalami kecemasan. Teknik pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Jumlah sampel sebanyak 18 responden.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasy experiment*. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Uji analisis univariat untuk mengetahui nilai *mean*, *median*, *standar deviasi*, nilai minimum dan maksimum kecemasan dan terapi relaksasi benson. Analisis bivariat menggunakan SPSS dengan uji *t-Test* untuk menganalisis perbedaan kecemasan lansia hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
1	Laki-laki	8	44,4
2	Perempuan	10	55,6
	Total	18	100%

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah responden laki-laki sejumlah 8 orang (44,4%) dan responden perempuan sebanyak 10 orang (55,6%).

Tabel 2. Kecemasan Lansia dengan Hipertensi sebelum diberikan Terapi Relaksasi Benson

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Kecemasan	18	32.5	2.6	28	38

Kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi benson dengan skor *mean* 32.5, median 32, standar deviasi 2.6. Skor kecemasan lansia terendah adalah 28 dan skor tertinggi 38.

Tabel 3. Kecemasan Lansia dengan Hipertensi setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Kecemasan	18	18.3	1.4	16	20

Kecemasan lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi benson dengan skor *mean* 18.3, median 19, standar deviasi 1.4. Skor kecemasan lansia terendah adalah 16 dan skor tertinggi 20.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Dari hasil uji normalitas, didapatkan nilai signifikansi 0.2, artinya data terdistribusi normal (>0.05). Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi benson terhadap kecemasan lansia dengan hipertensi. Dalam penelitian ini data terdistribusi normal maka dilakukan Uji paired t-Test.

Tabel 4. Perbedaan Nilai Rata-rata Kecemasan Lansia dengan Hipertensi sebelum dan setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson

Variabel	Kategori	N	Mean	95% CI	P-value
Kecemasa n	Sebelum	18	32.5	12.9-	0.00 0
	Setelah		18.3	15.7	

Rata-rata kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi benson adalah 32.5. Setelah diberikan intervensi nilai rata-rata kecemasan turun menjadi 18.3. Hasil uji statistik dengan *Paired t-test* didapatkan nilai *p value* = 0,000, berarti nilai *p value* < 0,05. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan rata-rata kecemasan lansia sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson.

Pembahasan

Tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya jenis kelamin. Laki-laki memiliki nilai rata-rata kecemasan lebih rendah daripada perempuan (Bachri et al., 2017). Wanita biasanya lebih sering mengalami cemas daripada pria, karena wanita lebih peka dengan emosinya sehingga mempengaruhi perasaan cemasnya (Kaplan & Sadock 2010). Selain itu tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki karena koping yang dimiliki oleh setiap individu berbeda (Ayuningtyas et al., 2018). Hasil penelitian dan teori tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan yang mengalami kecemasan.

Pada penelitian ini didapatkan data kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi benson dengan skor *mean* 32.5 dan median 32. Skor kecemasan klien terendah sebelum diberikan intervensi adalah 28 dan dan skor tertinggi 38. Dari data tersebut didapatkan data bahwa rata-rata sebelum mendapatkan intervensi lansia dengan hipertensi mengalami tingkat kecemasan berat. Lansia merupakan individu yang sudah berusia 60 tahun keatas yang mengalami tahap penurunan kemampuan fisik, mental

dan sosial secara bertahap. Siklus kehidupan yang ditandai dengan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh dengan berbagai serangan penyakit, diantaranya hipertensi menimbulkan permasalahan mental emosional seperti kecemasan (Badan Litbang Kesehatan, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya memperkuat data bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan hipertensi pada lansia. Keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia dengan hipertensi memperparah kondisi psikologis lansia, mereka cenderung menjadi cemas karena penyakit yang tak kunjung sembuh bahkan mungkin semakin memburuk (Laka et al., 2018). Hubungan antara kecemasan dan hipertensi juga dibuktikan dalam penelitian lain yang menunjukkan hasil bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi mengalami kecemasan. Kondisi fisiologis tubuh saat cemas berkorelasi dengan penyempitan pembuluh darah saat tekanan darah meningkat (Marliana et al., 2019). Dari hasil penelitian dan literature di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi mengalami kecemasan karena berbagai faktor, baik dari aspek psikologis maupun fisiologis lansia yang akan berdampak terhadap penanganan penyakit hipertensi selanjutnya.

Pada penelitian ini didapatkan kecemasan lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi benson dengan skor *mean* 18.3 dan median 19. Skor kecemasan lansia dengan hipertensi terendah setelah diberikan terapi relaksasi benson adalah 16 dan skor tertinggi 20. Setelah mendapatkan intervensi rata-rata tingkat kecemasan menjadi sedang. Hipertensi merupakan penyakit yang menimbulkan masalah-masalah lain, seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal, serta penyakit lain yang berdampak pada timbulnya kematian. Hal inilah yang membuat lansia cemas akan keadaan dirinya. Perlu adanya pencegahan lebih dini untuk menghindari munculnya permasalahan-permasalahan baru tersebut bagi penderita (Laka et al., 2018).

Teknik relaksasi merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diberikan pada klien dengan kecemasan. Relaksasi merupakan teknik yang membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter & Perry, 2010). Teknik relaksasi memberikan manfaat, diantaranya nyeri cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap

respon *fight or flight*, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan (Potter & Perry, 2010). Berdasarkan hasil penelitian dan literatur diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada lansia hipertensi perlu mendapatkan perhatian besar untuk mencegah timbulnya permasalahan lain, khususnya Kesehatan fisik dan psikologis pada lansia. Teknik relaksasi, seperti relaksasi benson dapat menjadi alternatif intervensi karena memberikan efek rileks serta mencegah ketegangan pada tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson. Rata-rata kecemasan lansia sebelum diberikan intervensi adalah 32.5, sedangkan setelah diberikan intervensi rata-rata kecemasan turun menjadi 18.3. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired t-Test* didapatkan nilai *p value* 0.000 (*p value* < 0.05). Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson.

WHO mendefinisikan lansia sebagai individu yang berusia 60 tahun keatas. Pada tahap ini terjadi berbagai perubahan biologis terkait usia. Pada usia lanjut perubahan fungsi tubuh mempengaruhi tubuh dalam pertahanan berbagai penyakit, diantaranya hipertensi menimbulkan permasalahan mental emosional seperti kecemasan (Badan Litbang Kesehatan, 2018). Kecemasan pada lansia umumnya disebabkan karena keterbatasan fisik yang dapat memperparah kondisi psikologis lansia. Lansia menjadi cemas karena penyakit yang tak kunjung sembuh. Keadaan cemas karena penyakit hipertensi tersebut dapat menimbulkan permasalahan lain seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal, serta penyakit lain yang menimbulkan kematian (Laka et al., 2018).

Terapi Relaksasi Benson adalah salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan (Tahmasbi & Hasani, 2016). Terapi Relaksasi Benson dikemukakan oleh seorang ilmuwan bernama Herbert Benson, merupakan suatu prosedur yang dapat membantu individu mengalami situasi penuh stress dan usaha menghilangkan stress (Mohamed El-Sayed, 2017). Benson dan Proctor (2000) menjelaskan teknik ini terdiri atas empat komponen dasar, yaitu suasana tenang, perangkat mental, sikap pasif dan posisi nyaman. Suasana tenang membantu efektifitas pengulangan kata atau frase sehingga dapat menghilangkan pikiran yang

mengganggu. Perangkat mental menitikberatkan pada kata atau frase tertentu yang digunakan untuk mempengaruhi aktifitas saraf simpatik. Serta sikap pasif dan posisi nyaman bertujuan untuk mencegah pikiran-pikiran yang mengganggu sehingga bisa tetap fokus.

Teknik relaksasi benson merupakan teknik yang menggunakan kata berulang dengan melibatkan keimanan dan keyakinan sehingga menciptakan respon relaksasi yang lebih maksimal. Teknik ini menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh sehingga otot-otot tubuh menjadi rileks serta perasaan menjadi tenang dan nyaman (Benson&Proctor 2020).

Berdasarkan telaah jurnal dari berbagai literatur didapatkan kesimpulan bahwa terapi relaksasi benson terbukti efektif menurunkan kecemasan serta hipertensi pada lansia (Sari et al., 2022). Terapi relaksasi benson dinilai sangat tepat diberikan pada lansia karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan energi yang besar, serta dapat dilakukan dimana saja. Terapi relaksasi benson terbukti efektif menurunkan kecemasan pada lansia. (Singal et al., 2020). Penelitian terhadap efektivitas Teknik relaksasi Benson banyak dilakukan untuk mengurangi kecemasan, stress, tingkat nyeri, serta penderita hipertensi. Terapi relaksasi Benson dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi (Yusri et al., 2021). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Ervadanti et al., (2019) yang menyatakan Teknik relaksasi Benson memberikan pengaruh terhadap penurunan tekandan darah pada lansia. Selain itu terapi relaksasi benson juga terbukti efektif menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa (Agustin et al., 2020). Singal et al., (2020) juga mempertegas bukti yang menyatakan bahwa Teknik relaksasi benson ini dinilai efektif dalam mengatasi kecemasan lansia yang tinggal di Panti.

Berdasarkan hasil penelitian dan literatur di atas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Penggabungan antara relaksasi serta keimanan dan keyakinan dinilai lebih memiliki pengaruh yang lebih besar daripada hanya relaksasi saja. Terapi relaksasi benson dinilai sangat tepat diberikan pada lansia karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan energi yang besar, serta dapat dilakukan dimana saja.

SIMPULAN

Mayoritas lansia hipertensi yang mengalami kecemasan di Panti Lansia Harapan Kita adalah perempuan. Rata-rata sebelum mendapatkan intervensi lansia dengan hipertensi mengalami tingkat kecemasan berat. Setelah mendapatkan intervensi rata-rata tingkat kecemasan menjadi sedang. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired t-Test* didapatkan data bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi benson. Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektifitas serta efisiensi dari terapi relaksasi benson diharapkan dapat menjadi rujukan bagi perawat dalam memberikan intervensi pada klien lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan, khususnya perawat yang ada di Panti.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Hudyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 62–68.
- Ayuningtyas, V. D., Triredjeki, H., & Talib, S. T. R. (2018). Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Usia Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), 110. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i2.3539>
- Bachri, S., Cholid, Z., & Rochim, A. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia , Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengalaman Pencabutan Gigi Di RSGM FKG Universitas Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(1), 138–144.
- Badan Litbang Kesehatan, K. K. R. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD_2018_FINAL.pdf
- Benson H & Proctor W. (2020). Keimanan yang Menyembuhkan Dasar-dasar Respon Relaksasi. From: bdk-surabaya.kemenag.go.id/file/dokumen/KTIPDarmaniz.pdf.
- BPS. (2019). Katalog: 4104001. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2019*, xxvi + 258 halaman.

- Ervadanti, N., Arneliwati, & Erika. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa*, 6, 182–191.
- Fortinash., Holoday., & Worret. (2012). *Psychiatric Mental Health Nursing*. California: Mosby *infodatin-lansia.pdf*. (n.d.).
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2010. Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri. Tangerang : Binarupa Aksara
- Laka, O., Widodo, D., & H, W. (2018). Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1), 22–32.
- Marliana, T., Kaban, I. S., & Chasanah, U. (2019). Hubungan kecemasan lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kramat jati jakarta jimur. *Hubungan Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Jimur*, 04(11), 306–311.
- Mohamed El-Sayed, H. E.-S. (2017). Benson's Relaxation Therapy: Its effect on Stress and Coping among Mothers with High Risk Pregnancy. *International Journal of Nursing Didactics*, 7(6).
<https://doi.org/10.15520/ijnd.2017.vol7.iss6.226>.
16-25
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55.
<https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Setyowati, A. B. (2016). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks di RSUD Margono Soekardjo Purwokerto. *MUSWIL IPEMI Jateng*, September, 174–181.
- Singal, A., Rumende, R., & Tandipajung, T. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Lansia di Tresna Werdha Ina Tondano. *Buletin Sariputra*, 10(1), 55–58.
- Tahmasbi, H., & Hasani, S. (2016). Effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography: A randomized control trial. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3(1), 8.
<https://doi.org/10.18869/acadpub.jnms.3.1.8>
- Yusri, V., Fridalni, N., Lubuk, K., Rw, L., Padang, K. K., & Kunci, K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah. *Menara Ilmu*, XV(01), 51–57.