



Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Batang 3

Wiwik Anggraini¹, Menik Kustriyani², Heny Prasetyorini³

¹⁻³ S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Bisnis dan Teknologi, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

Email: wiwikanggraeni@gmail.com, menikkustriyani@gmail.com, henybundagavin@gmail.com

Abstract. *Background: Hypertension has a detrimental impact on the elderly, one of which is sleep disturbance. Benson therapy is a relaxation technique to help improve sleep quality in the elderly with hypertension. Objective: to determine the effect of benson therapy on sleep quality in elderly with hypertension at Batang 3 Health Center. Methods: Pre experiment research design with one group pretest-posttest approach. The sample size was 42 hypertensive elderly with sleep disorders. Sleep quality measurement instruments using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. This research has passed the ethical test with letter number 13/EC-LPPM/UWHS/II/2025. Data analysis using the Wilcoxon test. Results: The mean sleep quality before benson therapy was 12.79 ± 1.570 (poor sleep quality), while after the intervention was 5 ± 1.288 (good sleep quality). The results showed a significant effect of benson therapy on sleep quality in elderly people with hypertension. Conclusion: Benson therapy is effective for improving sleep quality in elderly with hypertension at Batang 3 Health Center.*

Keywords: Benson Therapy; Elderly; Hypertension; Quantitative; Sleep Quality.

Abstrak. Latar belakang : Hipertensi memberikan dampak merugikan bagi lansia, salah satunya gangguan tidur. Terapi benson merupakan teknik relaksasi untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Tujuan : mengetahui pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Batang 3. Metode : Desain penelitian *Quasy experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 42 lansia hipertensi dengan gangguan tidur. Instrumen pengukuran kualitas tidur menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Penelitian ini sudah lolos uji etik dengan nomor surat 13/EC-LPPM/UWHS/II/2025. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil : Rerata kualitas tidur sebelum dilakukan terapi benson sebesar $12,79 \pm 1,570$ (kualitas tidur buruk), sedangkan sesudah intervensi sebesar $5 \pm 1,288$ (kualitas tidur baik). Hasil penelitian terdapat pengaruh signifikan terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Kesimpulan : terapi benson efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Batang 3.

Kata kunci: Hipertensi; Kualitas Tidur; Kuantitatif; Lansia; Terapi Benson.

1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kemenkes RI, 2016). Data *World Health Organization* menunjukkan prevalensi lansia di dunia sebanyak 1,4 milyar (WHO, 2023). Prevalensi lansia di Indonesia sebanyak 28.198.859 jiwa pada tahun 2022 (Kemenkes RI., 2022). Prevalensi lansia di Jawa Tengah mencapai 3.104.041 jiwa (Dinkesprov Jateng, 2022). Lansia mengalami kemunduran fisik dan psikis, kelemahan otot serta berbagai penyakit degeneratif akibat proses penuaan (Panjaitan & Perangin-angin, 2021). Peningkatan kejadian penyakit degeneratif pada lansia disebabkan oleh penurunan fungsi sel tubuh dan sistem kekebalan tubuh (Situmorang & Wulandari, 2020). Penyakit degeneratif yang sering dialami lansia, seperti diabetes melitus, *gout*, penyakit jantung dan hipertensi (Ausrianti & Andayani, 2023).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg (Suciana et al., 2020). Prevalensi hipertensi mencapai 1,28 milyar dengan angka kematian 7,5 juta jiwa di dunia pada tahun 2022. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 51,3 juta jiwa (41%) dengan angka kematian mencapai 1,8 juta jiwa (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 8.494.296 kasus dan di Kabupaten Batang sebanyak 219.182 kasus (2,58%) (Dinkesprov Jateng, 2022). Hipertensi disebabkan oleh peningkatan kerja jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi dalam tubuh (Suciana et al., 2020). Gejala hipertensi seperti pusing, telinga berdengung, tengkuk terasa berat, sesak nafas, mata berkunang – kunang, mimisan, mudah lelah dan susah tidur (Ardi et al., 2023). Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan meliputi jenis kelamin, usia, riwayat keluarga dan genetik. Faktor risiko yang dapat dikendalikan meliputi pola makan, aktifitas, rokok, alkohol, stres dan obesitas (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020). Hipertensi memberikan dampak merugikan bagi kualitas hidup lansia, seperti timbulnya gangguan fisik, stres, kecemasan dan gangguan kualitas tidur (Ardianto & Aghadiati, 2024).

Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang memperoleh kemudahan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidurnya yang digambarkan dengan lama waktu tidur serta keluhan yang dirasakan saat tidur dan saat bangun tidur. Komponen kualitas tidur meliputi kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi pada siang hari (Novalina et al., 2023). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain stres, lingkungan fisik, diet, obat – obatan, latihan fisik, gaya hidup dan penyakit (Arna & Handayani, 2022). Kualitas tidur yang tidak adekuat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Purnamasari & Kurniawati, 2024).

Berdasarkan keterangan diatas penatalaksanaan gangguan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis, salah satunya terapi benson (Widarti & Hermawati, 2023). Relaksasi benson merupakan kombinasi teknik relaksasi pernapasan dengan sistem keyakinan seseorang (*faith factor*) yang berfokus pada ungkapan tertentu (doa/kata yang menenangkan) yang diucapkan berulang – ulang dengan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah (Atmojo et al., 2019). Relaksasi ini dapat menurunkan stres, kecemasan, nyeri kepala, hipertensi, penyakit jantung dan gangguan tidur (Rohim, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Batang 3 diperoleh data bahwa hipertensi menduduki peringkat kedua untuk 10 besar penyakit. Jumlah pasien hipertensi pada bulan Januari-November 2024 sebanyak 283 orang, lansia dengan hipertensi sebanyak 231 orang (81,62%) dan yang mengalami gangguan tidur sebanyak 188 orang (81,4%). Hasil pengukuran kualitas tidur pada 5 orang lansia dengan hipertensi dengan kuisioner *Pittsburgh*

Sleep Quality Index (PSQI) diperoleh semua lansia memiliki kualitas tidur buruk. Faktor penyebab kesulitan tidur pada lansia yaitu badan terasa pegal/nyeri, sakit kepala, tengkuk terasa tegang, lansia sulit memulai tidur, sering bangun sangat pagi dan sulit untuk tidur kembali, sering buang air kecil pada malam hari, banyak pikiran dan mengalami stres. Lansia mengatasi gangguan tidur dengan melakukan pijatan pada bagian badan yang nyeri, berbaring sambil berdoa/berdzikir dan minum obat tidur yang diberikan oleh Puskesmas. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Puskesmas Batang 3”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis studi kasus ini merupakan studi kasus menggunakan metode *quasy eksperimental*.. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*, dimana penelitian eksperimen tersebut menggunakan satu kelompok intervensi tanpa kelompok pembandingan. Kelompok tersebut akan dilakukan pengujian sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan (Notoadmojo, 2018).

Subyek penelitian pada kasus ini menggunakan 42 orang pasien dengan melakukan *Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur*. Fokus penelitian ini adalah *Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Batang 3*.

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, SPO terapi benson (Kinanti, 2021). Skala yang digunakan adalah ordinal, Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi N	Prosentase %
Usia		
Lansia 61 – 70 tahun	33	78.6 %
Lansia 71 – 80 tahun	8	19 %
Lansia 81 – 90 tahun	1	2.4 %
Total	42	100 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	23.8 %
Perempuan	32	76.2 %
Total	42	100 %
Pendidikan		
SD	18	42.9 %
SMP	10	23.8 %
SMA	14	33.3 %
Total	42	100%

Jika dilihat dari hasil karakteristik berdasarkan usia mayoritas responden diusia antara usia 61 – 70 tahun sebanyak 33 responden, usia 71 – 80 tahun sebanyak 8 responden, dan di usia antara 81 – 90 hanya terdapat 1 responden. Lanjut usia adalah tahap kehidupan di mana seseorang mengalami penurunan fungsi fisiologis tubuh akibat proses penuaan alami, seperti penurunan kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan fungsi organ (Suharti et al., 2024).

Responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah Perempuan sebanyak 32 responden (76.2%) dan Laki-laki 10 responden (23.8%). Prevalensi hipertensi pada laki - laki hampir sama dengan wanita, namun wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskuler sebelum mengalami *menopause*. Wanita yang belum *menopause* dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *high density lipoprotein* (HDL) (Kii, 2021).

Responden berdasarkan pendidikan mayoritas adalah SD sebanyak 18 responden (42.9%), pendidikan SMP sebanyak 10 responden (23.8%) dan SMA sebanyak 14 responden (33.3%). Tingkat pendidikan pasien akan berpengaruh pada kinerja pemikiran seseorang dimasa lampau. Gejala yang timbul berupa hipertensi dan gastritis. Seseorang yang memiliki riwayat stres beresiko menderita hipertensi 0,19 kali lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak memiliki riwayat stres (Mujito & Sepdianto, 2021).

Analisa Univariat

a. Kualitas tidur sebelum dilakukan relaksasi benson pada lansia hipertensi di Puskesmas Batang 3

Kualitas tidur sebelum dilakukan relaksasi benson pada lansia hipertensi sebagai berikut :

Tabel 1 Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson (n=42).

Variabel	mean	SD	minimal	maksimal
Kualitas tidur sebelum	12,79	1,570	8	15

Hasil penelitian diperoleh bahwa rerata kualitas tidur sebelum dilakukan relaksasi benson sebesar 12,79 (kualitas tidur buruk = skor > 5), standar deviasi 1,57, nilai minimal 8 dan nilai maksimal 15.

b. Kualitas tidur sesudah dilakukan relaksasi benson pada lansia hipertensi di Puskesmas Batang 3

Tabel 2 Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson (n=42).

Variabel	mean	SD	minimal	maksimal
Kualitas tidur sebelum	5,00	1,288	3	9

Hasil penelitian diperoleh bahwa rerata kualitas tidur sebelum dilakukan relaksasi benson sebesar 5 (kualitas tidur baik ≤ 5), standar deviasi 1,288, nilai minimal 3 dan nilai maksimal 9.

Analisa Bivariat

Pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia hipertensi di Puskesmas Batang 3

Tabel 3 Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Variabel			N	Mean rank	P value
Kualitas tidur sesudah-sebelum		Negative rank	41	21,00	0,000
		Positive rank	0	0,00	
		ties	1		
		Total	42		

Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh p value 0,00 ($< 0,05$), yang berarti bahwa ada pengaruh terapi benson terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Puskesmas Batang 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 41 responden mengalami peningkatan kualitas tidur sesudah dilakukan terapi benson. Tidak ada responden yang mengalami penurunan kualitas tidur sesudah dilakukan terapi benson. Terdapat 1 responden yang memiliki kualitas tidur yang sama baik sebelum maupun sesudah dilakukan terapi benson.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi Benson adalah 12,79 dengan standar deviasi 1,570, yang termasuk kategori kualitas tidur buruk. Setelah dilakukan terapi Benson, rata-rata kualitas tidur lansia meningkat menjadi 5 dengan standar deviasi 1,288, yang termasuk kategori kualitas tidur baik. Analisis statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan terapi Benson terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Puskesmas Batang 3, dengan p-value 0,000. Dari 42 responden, 41 orang mengalami peningkatan kualitas tidur, 1 orang tidak mengalami perubahan, dan tidak ada yang mengalami penurunan kualitas tidur di Puskesmas Batang 3.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada beberapa aspek, yaitu: bagi profesi keperawatan, dapat menjadi referensi tambahan untuk meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi menggunakan terapi Benson berbasis evidence-based nursing untuk meningkatkan kualitas tidur; bagi institusi pendidikan,

dapat menjadi bahan kajian/referensi dalam proses pembelajaran tentang penerapan terapi Benson untuk mengatasi masalah tidur pada lansia hipertensi; dan bagi masyarakat, dapat menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat, khususnya lansia hipertensi, tentang pengelolaan penyakit dan mengatasi gangguan tidur dengan terapi non-farmakologis yaitu terapi Benson. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi melalui pengelolaan yang lebih efektif dan komprehensif.

REFERENSI

- Ardi, B., Fasimi, R. H., Widya, S., Husada, D., Selatan, K. T., Hakim, A. N., Jurnal, J. A. M., & Masyarakat, A. (2023). Su Jok therapy education on head pain reduction as a hypertension prevention effort. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, 4(1), 85–91.
- Ardianto, O., & Aghadiati, F. (2024). Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rantau Suli. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1), 33–43.
- Arna, Y. D., & Handayani, S. (2022). Pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krian. *Prosiding Nasional FORIKES*, 1, 2020–2023. <http://forikes-ejournal.com/index.php/profo/article/view/profo202226>
- Aryunani, A., Ainiyah, N. H., & Abdullah, K. (2022). *Dasar-Dasar Komplementer*. Rena Cipta Mandiri.
- Ashari, M. H. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. *Universitas Hasanuddin Makassar*.
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- 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. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Ausrianti, R., & Andayani, R. P. (2023). Gambaran tingkat ansietas lansia yang mengalami penyakit degeneratif di Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 900–906.
- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2022). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Hipertensi Dapat Meningkatkan Risiko Penyakit Jantung, Ginjal, Pembuluh Darah Dan Persyarafan (Stroke)*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Badriyah, M. (2021). Terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Pant Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. *Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo*.
- Budiarti, I. S. (2020). Pengaruh relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia di Pant Sosial Tresna Wherdha Sabai Nan Alui Sicincin. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1).

- Budiono, & Pertami, S. B. (2019). Pemberdayaan lansia melalui “relaksasi Benson berbasis spiritual dzikrulloh” untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur. *Jurnal Idaman*, 3(2), 102–114.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2022). Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2022. Dinkesprov Jateng.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia risiko di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–10. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/930>
- Garwahasada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan jenis kelamin, perilaku merokok, aktivitas fisik dengan hipertensi pada pegawai kantor. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 60–65. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/12314/9068>
- Ghazali, S. Al, Elly, N., & Annisa, R. (2023). Literature review: Terapi relaksasi Benson berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(6), 1–7.
- Harsismanto, J., Andri, J., & Payana, T. D. (2020). Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Ifadah, E., Nopita, Y., Nurhayati, C., Rinarto, N. D., Daryaswanti, P. I., Sujati, N. K., Koto, Y., Darliana, D., & Nurjanah, U. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Kardiovaskuler dan Respirasi*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Keswara, U. R., Rahmawati, R. P., & Febrian, A. A. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dengan rebusan daun belimbing wuluh. *Journal of Public Health Concerns*, 2(2), 54–58. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i2.178>
- Kii, M. I. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi sistolik di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widyagama Husada*.
- Kinanti, R. P. (2021). Efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangetan Kota Semarang. *Universitas Islam Sultan Agung*.
- Lumbantobing, S. S. (2022). Gambaran tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan activity of daily living di Puskesmas Bane Kota Pematang Siantar Tahun 2022 (skripsi). *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan*.
- Maulida, I., Candrawati, E., & Adi, R. C. (2020). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2, 580–587.
- Merdekawati, R., Komariah, M., & Sari, E. A. (2021). Intervensi non farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi: Studi literatur. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 225–233. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Mujito, & Sepdianto, T. C. (2021). Cekal hipertensi pada keluarga dengan terapi non farmakologis dan perilaku cerdas pandua kader kelompok keluarga peduli hipertensi. *CV Eureka Media Aksara*.
- Nabillah, N. F., Agustin, W. R., & Setiyawan. (2024). Pengaruh terapi Benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di ruang HCU RSUD Dr.

- Moewardi. *Nursepedia*, 74, 1–10.
- Nindawi, & Nugrahani, C. I. (2023). Meninjau kualitas hidup lansia. *PT. Nasya Expanding Management*.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV. Rineka Cipta.
- Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 09(01), 32–37.
- Nuraisah, S. (2021). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Kabupaten Malang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Panjaitan, B. S., & Perangin-angin, M. A. br. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 44–53. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.99>
- Papilaya, M. F., Erlin, F., Setyowati, E., Pesak, E., Nurfitriani, Djafar, I., Silalahi, Y. F., Kaban, A. R., Djaafar, N. S., Tamunu, E. N., Syaftriani, A. M., Ainurrahma, Y., Samutri, E., Abidin, L. S., & Emilia, N. L. (2021). *Bunga Rampai Keperawatan Komplementer*. PT. Media Pustaka Indo.
- Pramana, L. D. Y. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Demak II. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Prasasti, S., & Yulistianin, M. (2024). Pengaruh rendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur pada lansia hipertensi. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 903–910.
- 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), 90–97. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Purnamasari, I., & Kurniawati, E. (2024). Hubungan pola tidur dengan tekanan darah pada siswa SMA N 2 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(01), 38–44.
- Puspitasari, P. N. (2020). Hubungan hipertensi terhadap kejadian stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 922–926. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.435>
- Putri, N. S., Firmanti, T. A., Agustina, A. D., & W, A. P. (2023). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Penerapan slow breathing pada asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan masalah keperawatan resiko perfusi serebral tidak efektif di ruang penyakit dalam RSUD Blambangan. 8(3).