

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, data *World Health Organization* tahun 2019 memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi diseluruh dunia, dua pertiga kasus berada di negara penghasilan menengah ke bawah. Jumlah ini akan meningkat setiap tahunnya dan pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 9,4 juta orang setiap tahunnya (WHO, 2019).

Hipertensi seringkali terjadi pada lansia diakibatkan karena menurunnya fungsi organ tubuh. dikarenakan dalam usia 55 tahun keatas dinding dalam arteri lebih gampang mengalami penebalan lantaran menumpuknya zat bernama kolagen pada otot yang mengakibatkan pembuluh darah semakin sempit dan kaku (Diyana & Tesa, 2021). Sehingga menjadi salah satu penyebab mortalitas dan morbiditas di Indonesia, intervensi yang sangat umum dilakukan diberbagai tingkat fasilitas kesehatan, dalam penatalaksanaan hipertensi ini farmakologi dengan meminum obat anti hipertensi (Soenarto, 2019).

Kasus hipertensi menurut data WHO (*World Health Organization*) telah menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi, yang berarti bahwa setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya sekitar 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan oleh penyakit hipertensi (Purwono, 2020)

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Riskesdas, 2018). Prevalensi hipertensi dalam usia 25-60 tahun data di Kalimantan Tengah pada tahun 2020 sebanyak 10.567 kasus lama dan 1.124 kasus baru per tahun (Dinas Kesehatan Kalteng, 2020).

Data yang di dapat di Kotawaring Barat setelah dilakukan survey data di dinas Kesehatan Kabupaten Kowaringin Barat dari tahun 2021 penderita hipertensi berjumlah 12.726 kasus, sedangkan pada tahun 2022 sebanyak 4.672 jiwa. Di wilayah kerja Puskesmas Madurejo menjadi wilayah nomor 1 terbanyak kasus Hipertensi dengan 1.298 jiwa. (Dinas Kesehatan Kotawaringin Barat, 2022).

Penatalaksanaan yang biasanya dilakukan dalam pengobatan hipertensi ada 2 yaitu terapi farmakologi atau dengan meminum obat anti hipertensi, dan terapi non farmakologi dapat digunakan sebagai pelengkap dari pengobatan farmakologi (Untari & Widari, 2018). Perawatan non farmakologi sering menjadi alternatif untuk mengontrol tekanan darah. Selain perawatan farmakologi perawatan non farmakologi juga dapat menurunkan tekanan darah, perawatan yang umum digunakan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan diet rendah garam, kolestrol, lemak jenuh, olahraga, modifikasi diet dan berlatih teknik relaksasi (Ni & Erika, 2018).

Konsep dasar teknik relaksasi pada hakekatnya cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan (Aspiani, 2019). Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya hanya dengan membutuhkan waktu 15 menit untuk melakukan, dan tidak memerlukan banyak biaya dan efektif untuk menurunkan tekanan darah. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau faith factor. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2019).

Cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh

dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen hipoksia. (Maulinda, Candrawati, & Adi W, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh M. Arifki Zainaro dkk (2022) dengan judul Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan hasil studi kasus menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi grade II, yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi benson tekanan darah pasien 170/100 mmHg dan turun menjadi 165/90 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi benson.

Penelitian yang dilakukan oleh Joko dkk (2021) yang berjudul Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita setelah diberikan terapi relaksasi benson, sebagian besar responden yang tekanan darah sistolnya 120-139 sebanyak 19 responden (63.3%), dan yang paling sedikit adalah responden yang tekanan darah sistolnya 140-159 sebanyak 11 responden (16.7%). Dan rata-rata (*Mean*) tekanan darahnya adalah 138.97, dengan Standar Deviation 10.516. Sedangkan sebagian besar responden yang tekanan darah diastolnya 80-89 sebanyak 27 responden (90.0%), dan yang paling sedikit adalah responden yang tekanan darah diastolnya Hipertensi dapat disimpulkan ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Unggahan.

Perawatan non farmakologi lainnya adalah dengan menggunakan aromaterapi (terapi alternatif). Aromaterapi lavender merupakan salah satu cara perawatan tubuh atau penyembuhan dengan menggunakan minyak essensial. Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi fisik dan juga emosi. Manfaat pemberian aromaterapi lavender adalah dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, stress, serta meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin. Aromaterapi dapat diaplikasikan dengan berbagai cara, antara lain dengan cara steam, inhalasi, dan kompres (Jaelani, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Eni Kusyati dkk (2018) yang berjudul Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum intervensi adalah 148,38 mmHg, dan tekanan darah

diastole 92,00 mmHg dengan *p-value* 0.000, sedangkan rata-rata tekanan darah sistole setelah intervensi adalah 145,54 mmHg, dan tekanan darah diastole 90,54 mmHg dengan *p-value* 0.000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah.

Kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender memiliki kesamaan dalam mekanisme kerjanya di lihat dari cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. (Maulinda, Candrawati dkk, 2017). Sedangkan Aromaterapi lavender yang bekerja dengan mempengaruhi fisik dan juga emosi. Manfaat pemberian aromaterapi lavender juga dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, stress, serta meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin (Jaelani, 2019). Aromaterapi dapat diaplikasikan dengan berbagai cara, antara lain dengan cara steam, inhalasi, dan kompres. Dengan di kombinasikan maka akan lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan permasalahan dan kronologi dia atas dan berdasarkan survey data yang diperoleh penderita hipertensi tertinggi nomor 1 yaitu 1.298 jiwa di tahun 2022 di Puskesmas Madurejo, dilakukan Studi Pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo dengan melakukan wawancara pada 10 lansia yang menderita hipertensi didapatkan hasil 8 orang bila tekanan darah meningkat dan sakit kepala muncul mengatasinya dengan minum obat, dan 2 orang lainnya lebih memilih tidur bila tekanan darah meningkat dan nyeri kepala muncul. Karena itu peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo Kabupaten Kotawaringin Barat”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada “Pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah terhadap lansia dengan hipertensi?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Menganalisis “Pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi”

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum pemberian terapi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah pemberian terapi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi.
- c. Menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah Pemberian terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan “Pengaruh kombinasi relaksasi benson dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah”

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Institusi kesehatan

Diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data yang baru dan memberikan perkembangan ilmu pengetahuan dan penelitian kesehatan tentang pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi

#### b. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat memberi informasi kepada tempat penelitian untuk lebih meningkatkan pelayanan nonfarmakologis

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya yang serupa tentang Pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Sutrisno Christina Nur Widayati Ika Putri Rahmawati Tahun 2021	Pengaruh pemberian relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi dusun pengkol, desa depok, kecamatan toroh	penelitian ini menggunakan <i>Quasy eksperiment</i> dengan rancangan <i>Control Group with Pre Test Post Test Design</i> Populasi penelitian adalah penderita hipertensi di Dusun Pengkol, Desa Depok, Kecamatan Toroh berjumlah 30 penderita hipertensi 3 tetes minyak essensial lavender selama 10 menit dalam 3 hari,	Hasil uji dengan <i>uji t</i> dependent (Paired t test) pada kelompok perlakuan dengan nilai p value 0.000. Tekanan darah diastolik <i>pretest-posttest</i> dengan p value < $\alpha$ (0.05). Pada kelompok kontrol yaitu rata-rata tekanan darah sistolik <i>pretest-posttest</i> dengan nilai p value < $\alpha$ (0.05). Tekanan darah diastolik <i>pretest-posttest</i> dengan nilai p value 0.121 > $\alpha$ (0.05). Hasil uji hipotesis dengan uji t independent diperoleh nilai p value pada sistolik perlakuan adalah 0.013 yang berarti nilai p value < $\alpha$ (0.05). Hasil analisa uji <i>Mann Whitney</i> nilai p value 0,002 yang berarti nilai p value < $\alpha$ (0.05).	Variabel penelitian sebelumnya mengangkat tentang pengaruh pemberian relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi dusun pengkol, desa depok kecamatan taroh. Variabel yang akan di tiliti mengangkat tentang pengaruh komninas terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi Metode : <i>Quasy Experimental</i> Alat Ukur :

2	Indah Christiana Dwi Jayanti 2020	Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer) di asrama putri stikes banyuwangi tahun 2020	Desain penelitian menggunakan pra eksperimental dengan <i>one group pre and post test</i> . Jumlah responden yang di gunakan 33. Penghirupan Uap tuangkan setengah air panas ke dalam mangkuk dan tambahkan 5-10 tetes minyak lavender. Letakkan wajah di atas kompor sekitar 7-10 cc, tutup mata, dan hirup asapnya hingga baunya hampir hilang,	berdasarkan hasil penelitian terhadap 33 responden sebelum dilakukan pengobatan terapi aroma lavender 58% (19 responden) mengalami dismenore sedang, dan setelah dilakukan pengobatan terapi aroma lavender sebagian besar 58% (19 responden) mengalami dismenore ringan. Dari perhitungan SPSS 24 <i>for windows</i> dengan <i>uji wilcoxon</i> diperoleh nilai $Asymp.Sig.(2tailed) = 0,000 < \alpha 0,05$ maka $H_0$ ditolak $H_a$ diterima yang artinya ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer).	Variabel sebelumnya meneliti tentang Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer) di asrama putri stikes banyuwangi tahun 2020.  Variabel yang akan di tiliti mengangkat tentang pengaruh komninas terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi  Metode : <i>Quasy Experimental</i> Desain : <i>Two Group Pretest-Posttest</i> Teknik : Alat Ukur :
---	---	--	---	--	---



3	Eni Kusyati Novi Kurnia Santi, Shindi Hapsari 2018	kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif menurunkan tekanan darah	<p>penelitian kuantitatif dengan <i>quasi experiment one group pre-test and post-test design</i>. Menggunakan teknik purposive sampling dengan total sampel 26 responden. Uji normalitas menggunakan <i>Shapiro Wilk</i> dan uji statistik menggunakan <i>paired t-test</i>.</p> <p>Frekuensi pemberian intervensi 3-5 kali seminggu dengan lama intervensi 10-15 menit sekali pemberian intervensi (Indah S, 2014).</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum intervensi adalah 148,38 mmHg, dan tekanan darah diastole 92,00 mmHg dengan p-value 0.000, sedangkan rata-rata tekanan darah sistole setelah intervensi adalah 145,54 mmHg, dan tekanan darah diastole 90,54 mmHg dengan p-value 0.000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah</p>	<p>Variabel sebelum nya peneliti mengangkat tentang Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif menurunkan tekanan darah.</p> <p>Variabel yang akan di tiliti mengangkat tentang pengaruh komninas terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penuranan tekanan darah pada lansia hipertensi</p> <p>Metode : <i>Quasy Experimental</i></p> <p><i>Desain : Two Group Pretest-Posttest</i></p> <p>Teknik : Alat Ukur :</p>
---	---	--	--	---	---

4	M. Arifki Zainaro Dessy Hermawan Joko Martono 5 mei 2022	Efektivitas terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa margorejo lampung selatan	Metode yang digunakan adalah pemberian tindakan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi, tanya jawab atau evaluasi dengan mempraktikkan cara terapi relaksasi benson dirumah untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.lama nya perlakuan waktu 15-30 menit.	Hasil studi kasus menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi grade II, yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi benson tekanan darah pasien 170/100 mmHg dan turun menjadi 165/90 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi benson.	Variabel sebelumnya peneliti mengangkat tentang Efektivitas terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa margorejo lampung selatan. Variabel yang akan di tiliti mengangkat tentang pengaruh komninsi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penuranan tekanan darah pada lansia hipertensi  Desain : <i>Two Group Pretest-Posttest</i>  Teknik :  Alat Ukur :.
---	---	---	--	--	--

5	Joko Tri Atmojo Made Mahaguna Putra Ni Made Dewi Yunica Astriani Putu Indah Sintya Dewi Tjahja Bintoro 2021	Efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian pra-eksperimental 30 total responden selama 2 minggu, frekuensi 2 kali dalam sehari dengan waktu 10 menit, dan selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter.	Berdasarkan hasil tekanan darah responden setelah diberikan terapi relaksasi benson, sebagian besar responden yang tekanan darah sistolnya 120-139 sebanyak 19 responden (63.3%), dan yang paling sedikit adalah responden yang tekanan darah sistolnya 140-159 sebanyak 11 responden (16.7%). Dan rata-rata (Mean) tekanan darahnya adalah 138.97, dengan Standar Deviation 10.516. Sedangkan sebagian besar responden yang tekanan darah diastolnya 80-89 sebanyak 27 responden (90.0%), dan yang paling sedikit adalah responden yang tekanan darah diastolnya	<p>variabel peneliti sebelum nya mengangkat tentang Efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.</p> <p>variabel yang akan di tiliti mengangkat tentang pengaruh komninas terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi</p> <p>Metode : <i>Quasy Experimental</i></p> <p><i>Desain : Two Group Pretest-Posttest</i></p> <p>Teknik :</p> <p>Alat Ukur :</p>
---	---	--	---	---	--

## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo Pangkalan Bun Provinsi Kalimantan Tengah didapatkan bahwa :

1. Sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender Tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas madurejo Pangkalan Bun sebagian besar dalam kategori hipertensi *grade 2* (sedang).
2. Sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender Tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas madurejo Pangkalan Bun sebanyak hampir seluruh dalam kategori hipertensi *grade 1* (ringan).
3. Ada pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo Pangkalan Bun.

### **B. Saran**

1. Bagi Institusi pendidikan kesehatan

Peneliti berharap hasil dari penelitian dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran dan perkembangan ilmu pengetahuan didalam institusi dan sebagai sumber data baru mengenai pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender, serta mampu menerapkannya didalam terapi komplementer pada penyusunan asuhan keperawatan yang juga sebagai visi misi dari kampus khususnya pada program studi S1 Keperawatan di bidang Keperawatan Holistik.

## 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya. Disarankan tidak hanya meneliti pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender, dilanjutkan dengan pengukuran keterampilan responden dalam melakukan terapi relaksasi benson terhadap dirinya sendiri serta menambahkan kalimat yang benar benar menenangkan pikiran responden dan fokus pada salah satu *grade* yang ingin di teliti.

## 3. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di terapkan secara mandiri di rumah tidak hanya karena mudah di lakukan terapi relaksasi benson dan aromatrapi lavender ini juga efektif untuk menurunkan tekanan darah, merenggangkan ketegangan otot, membantu mengurangi stress dan dapat membuat tubuh lebih rileks.

## 4. Bagi Puskesmas Madurejo Pangkalan Bun

Disarankan pihak puskesmas madurejo agar dapat menerapkan kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender sebagai terapi Komplementer/tambahan untuk membangkitkan semangat pasien dalam menjalani terapi pengobatan penyakitnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asrun, M., Herik, E., Sunarjo, I. S., Oleo, U. H., & Stres, T. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Di Universitas Halu Oleo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 1–10.
- Anggraini, C & Imaniyati, N. (2018). Fasilitas Belajar dan Manajemen Kelas Sebagai Determinan Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(1), 69-77.
- Artiyaningrum, B., & Azam, M. (2019). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal*, 12- 20.
- Ahmad Jaelani, Nova Asvio (2019). Evaluasi Program Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar. *Artikel Ilmiah. Dalam* (<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Prosidingpps/index>) diakses pada 5 Oktober 2019
- Atmojo, Joko Tri, dkk. "Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Minat: Jurnal Ilmu Kesehatan* 8.1 (2019): 51-60.
- Atmojo, JT, Putra, MM, Astriani, NMDY, Dewi, PIS, & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Minat: Jurnal Ilmu Kesehatan* , 8 (1), 51-60.
- Atmojo, Joko Tri, dkk. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Minat: Jurnal Ilmu Kesehatan* , 2019, 8.1: 51-60.
- Astiari, Y. 2019. *Substitusi Gula Sukrosa dengan Gula fruktosa pada Proses Pembuatan Roti terhadap Sifat Sensori dan Nilai Kalori Roti*. Skripsi. Universitas Diponegoro Semarang <http://eprints.undip.ac.id> [1 Januari 2021].
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Abdul Manan 2018 Hukum Ekonomi Syariah: *Dalam Perspektif Kewenangan Peradilan Agama*. Jakarta, Kencana. Acep Aripudin dan Mudhofir Abdullah 2014 Perbandingan Dakwah. Bandung, PT Remaja Rosdakarya
- Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Alimul, A., & Hidayat. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. (D. Sjabana, Ed.) (1st ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Christanto, E. Y., Zainaro, M. A., & Sandi, A. G. (2022). Efektivitas *Guided Imagery and Music (Gim)* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(9), 2978-2992.
- Christiana, Indah, and Dwi Jayanti. "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore Primer*) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020." *Healthy* 8.2 (2020): 90-103.
- Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore Primer*) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, 8(2), 90-103.
- Christiana, Indah; Jayanti, Dwi. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore Primer*) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, 2020, 8.2: 90-103.
- Dahlan & Sopiudin, 2014. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6*. Jakarta, Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah*. Kalimantan Tengah : Dinas Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Kotawaringin Barat, 2022
- Dharma, K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta timur: CV. Trans Info Media.
- Dayat, A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (A. Suslia & T. Utami, eds.). Penerbit Salemba Medika.

- Erika Linda Yani Nasution, Astuti. “*Sintesis Nanokomposit PAni/Fe<sub>3</sub>O<sub>4</sub> Sebagai Penyerap Magnetik pada Gelombang Mikro,*” *Jurnal Fisika Unand*, vol. 1, no. 1, pp. 37–44, (2018).
- Gama, I.K., Sarmadi, I.W., & Harini, I 2019, *Faktor Penyebab Ketidak patuhan Kontrol Penderita Hipertensi*, Diakses tanggal 11 Juni 2019 pukul 14.00, <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id>
- Fitrisyia. 2009. *Tujuan Relaksasi Progresif*. Jakarta: EG
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Kusyati, Eni, Novi Kurnia Santi, and Shindi Hapsari. “*Kombinasi relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender efektif menurunkan tekanan darah.*” *Prosiding Seminar Nasional Unimus*. Vol. 1. 2018.
- Kusyati, E., Santi, N. K., & Hapsari, S. (2018). *Kombinasi relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender efektif menurunkan tekanan darah*. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 1).
- Kusyati, Eni; Santi, Novi Kurnia; Hapsari, Shindi. *Kombinasi relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender efektif menurunkan tekanan darah*. In: *Prosiding Seminar Nasional Unimus*. 2018.
- Lapau. 2013. *Metodologi Penelitian*: Yayasan Pustaka Obot Indonesia. Jakarta. Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 3*. Jakarta. Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.
- Notoatmodjo . 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2015). *Metodologi ilmu keperawatan*, edisi 4, Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.



- Notoatmodjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Soenarto, Erwinanto, & Mumpuni. (2019). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskuler*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PERKI).
- S. Lapono, "Sistem Pengontrolan Suhu Dan Kelembaban Pada Inkubator Bayi," *Medicalogy*, P. 1, 2017.
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., 2019. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Soeharto. 2009. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien Yang Mendapatkan Terapi Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP*. Dr M Djamil Padang. Skripsi, Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Padang. [http://www.aoa.acl.gov/Aging\\_Statistics/Profile/2013/16.aspx](http://www.aoa.acl.gov/Aging_Statistics/Profile/2013/16.aspx). diakses pada tanggal 4 Maret 2017.
- Sutrisno, Sutrisno, Christina Nur Widayati, and Ika Putri Rahmawati. "Pengaruh pemberian relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi dusun pengkol, desa depok, kecamatan toroh." *the shine cahaya dunia ners* 6.1 (2021): 01-08.
- Sutrisno, S., Widayati, C. N., & Rahmawati, I. P. (2021). *Pengaruh pemberian relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi dusun pengkol, desa depok, kecamatan toroh*. *The shine cahaya dunia ners*, 6(1), 01-08.
- Sutrisno, Sutrisno; Widayati, Christina Nur; Rahmawati, Ika Putri. *Pengaruh pemberian relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi dusun pengkol, desa depok, kecamatan toroh*. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 2021, 6.1: 01-08.
- Simamora, R. D., Basyar, E. & and Adrianto, A. A. (2019) 'Kesesuaian Tipe Tensimeter Air Raksa Dan Tensimeter Dewasa', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), pp. 1208–1216.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Simamora, R. D., Basyar, E. & and Adrianto, A. A. (2019) '*Kesesuaian Tipe Tensimeter Air Raksa Dan Tensimeter Dewasa*', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), pp. 1208–1216
- Swarjana, I Ketut. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Untari, I., & Wijayanti, T. (2018, Februari 18). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Penyakit Gout*. The 5 Th Urecol Proceeding : Prodi D3 Keperawatan Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta, 730-735.
- WHO. (2019). *Maternal mortality key fact*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>
- Zainaro, M. Arifki, Dessy Hermawan, and Joko Martono. "*Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan*." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 5.5 (2022): 1574-1579.
- Zainaro, M. A., Hermawan, D., & Martono, J. (2022). *Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(5), 1574-1579.
- Zainaro, M. Arifki; Hermawan, Dessy; Martono, Joko. *Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 2022, 5.5: 1574-1579.
- .