

Terapi Manajemen Stress Pada Penderita Hipertensi di Desa Bajoe Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe

¹⁾Dwi Purnama Putri P*, ²⁾Reni Devianti Usman, ³⁾Akhmad

^{1,2,3)}Prodi Diploma III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Kota Kendari, Indonesia

Korespondensi: dwi.prafal@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:
Hipertensi
Manajemen stres
Simulasi teknik relaksasi
Tingkat stress

Hipertensi suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah arteri di atas normal. Hipertensi merupakan penyakit penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% dan memberikan dampak komplikasi terhadap timbulnya beberapa penyakit diantaranya penyakit stroke, jantung dan gagal ginjal. Salah satu kondisi yang dapat memperburuk terjadinya hipertensi adalah stres psikologis. Upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi stres adalah dengan melakukan manajemen stress dengan melakukan teknik relaksasi. Tujuan pengabmas ini adalah untuk mengetahui pengaruh manajemen stress terhadap penurunan Tingkat stress pada pasien hipertensi Subyek pada pengabdian masyarakat ini adala penderita hipertensi yang berjumlah 30 orang. Metode pada pengabmas ini yaitu melakukan penyuluhan dan simulasi terapi manajemen stress dengan menggunakan teknik relaksasi benson. Kegiatan pengabmas terdiri dari tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Desain dalam pengabmas ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *pre-post test desing*, dengan mengukur tingkat stress sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dan demostrasi terapi manajemen stress. Hasil pengabmas menunjukan terapi manajemen stress dapat menurunkan tingkat stress pada penderita hipertensi, berdasarkan Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* = 0,000 (<0,005) artinya ada pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan tindakan terapi teknik relaksasi. Kesimpulan bahwa terapi manajemen stress sangat efektif dalam menurunkan tingkat stress pada penderita hipertensi di Desa Bajoe Kec. Soropia. Masyarakat diharapkan dapat mengelola stres dengan melakukan terapi teknik rekasasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

ABSTRACT

Keywords:
Hypertension
Stress management
Relaxation technique simulation
Stress level

Hypertension is a condition in which there is an increase in arterial blood pressure above normal. Hypertension is the fourth leading cause of death with a percentage of 10.2% and has a complication impact on the emergence of several diseases including stroke, heart disease and kidney failure. One condition that can worsen hypertension is psychological stress. Efforts that can be made to reduce stress are by doing stress management by doing relaxation techniques. The purpose of this community service is to determine the effect of stress management on reducing stress levels in hypertension patients. The subjects in this community service are 30 hypertension sufferers. The method in this community service is to provide counseling and simulation of stress management therapy using the Benson relaxation technique. Community service activities consist of three stages, namely the preparation stage, the implementation stage and the evaluation stage. The design in this community service is a quasi experiment with a pre-post test design, by measuring stress levels before and after counseling and demonstration of stress management therapy. The results of community service show that stress management therapy can reduce stress levels in hypertension patients, based on the Wilcoxon test results obtained a *p value* = 0.000 (<0.005) meaning that there is an effect of providing relaxation techniques on reducing stress levels in hypertension patients before and after being given relaxation technique therapy. The conclusion is that stress management therapy is very effective in reducing stress levels in hypertension patients in Bajoe Village, Soropia District. The community is expected to be able to manage stress by carrying out relaxation technique therapy so that it can improve their quality of life.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Hipertensi suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah arteri di atas normal. Hipertensi merupakan penyakit penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% dan memberikan dampak komplikasi terhadap timbulnya beberapa penyakit diantaranya penyakit stroke, jantung dan gagal ginjal (Brunner). Studi Kementerian Kesehatan RI (2019) menunjukkan bahwa 22% orang di seluruh dunia memiliki hipertensi. Asia Tenggara menempati posisi ketiga di dunia dengan 25% dari total penduduk. Pada tahun 2018, prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah 34,11%, lebih tinggi dari 25,8% pada tahun 2013 (Hintari & Fibriana, 2023).

Beberapa faktor risiko hipertensi, termasuk usia lanjut, memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, penambahan berat badan atau obesitas, kurangnya melakukan aktivitas fisik dan penggunaan tembakau (Hu et al., 2015). faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi pada usia produktif (20-45 tahun) adalah riwayat hipertensi keluarga, stress psikolog dan gaya hidup. Stress merupakan variabel psikologis yang sudah lama masuk dalam daftar faktor risiko penyakit hipertensi dan kardiovaskuler (Ridho et al., 2021). Stress dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana orang mengalami kekhawatiran atau ketegangan mental yang disebabkan oleh kondisi yang sulit. Hal ini dapat mengakibatkan perubahan psikologis dan biologis yang dapat menempatkan orang pada risiko penyakit (Ni'mah & Sukma, 2022). Salah satu kondisi yang dapat memperburuk terjadinya hipertensi adalah stress psikologis. Pada saat stress tubuh seseorang akan mengeluarkan sejumlah hormon stress seperti adrenalin dan kortisol, yang dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan mempersingkat pembuluh darah. Banyak klien yang menderita hipertensi terus mengeluh tentang tekanan darah yang tinggi meskipun mereka telah mengurangi konsumsi garam, makanan berlemak, dan aktivitas fisik, hal ini dipengaruhi oleh kondisi stress psikologis yang dialami oleh penderita hipertensi (AL Fathin, 2018).

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang memerlukan terapi dan penangan dalam jangka panjang. Tujuan terapi pada penderita hipertensi adalah untuk menurunkan tekanan darah, mencegah komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup bagi penderitanya. Pendekatan terapi yang diberikan kepada pasien hipertensi adalah terapi farmakologis dan terapi non farmakologis (Rianty, 2023). Pendekatan non-farmakologis, seperti manajemen stress, dapat berperan penting dalam pengendalian hipertensi. Beberapa terapi non farmakologis seperti olahraga teratur, pengaturan pola makan serta teknik relaksasi (Sriyanti & Fajriyah, 2022) Salah satu cara untuk mengatasi stress adalah dengan metode relaksasi Benson, karena metode ini menggabungkan elemen penenangan diri (Sagala Deddy S, 2018). Teknik relaksasi Benson bermanfaat dalam mengendalikan ketegangan otot dan mengurangi emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, kemarahan, dan depresi melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatik dan mengurangi kadar katekolamin endogen. Dengan berkonsentrasi, individu dapat mengatur pernapasan, mengurangi denyut jantung dan tekanan darah, serta menghilangkan banyak reaksi fisiologis negatif terhadap stress (Jourabchi et al., 2020). Teknik relaksasi Benson adalah suatu terapi yang mengikutsertakan keyakinan individu dalam terapinya, terapi ini dapat menurunkan ketegangan, menghilangkan stress, nyeri, penurunan tekanan darah, insomnia dan depresi (Mukid, 2023).

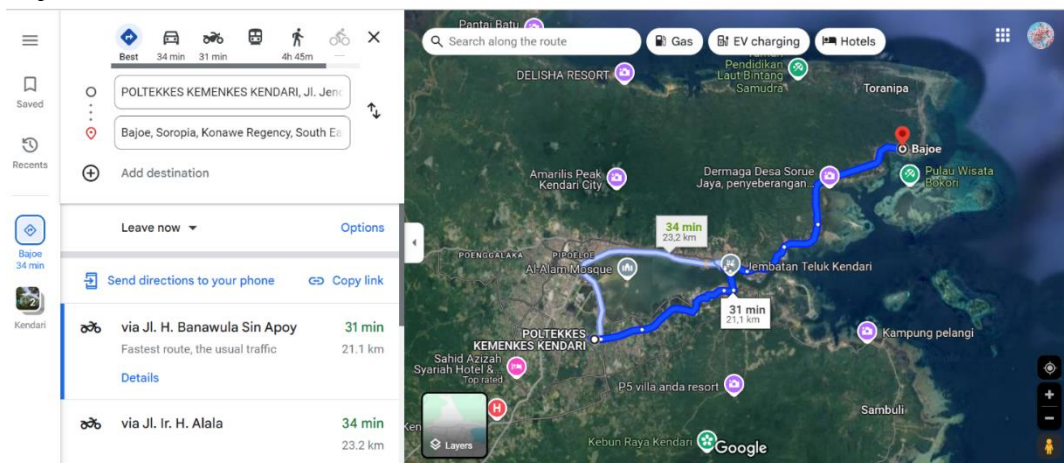
Hasil wawancara dengan 3 orang penderita hipertensi di Desa Bajoe mengatakan mereka sering merasa stress dan cemas dengan kondisi penyakit hipertensi yang dialami sehingga berdampak dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari serta mengalami gangguan pola tidur. Hasil analisis kesenjangan diperoleh masih banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang hubungan stress dan kejadian hipertensi, serta bagaimana melakukan manajemen stress. Masyarakat perlu diberikan informasi yang akurat mengenai manajemen stress untuk mengendalikan hipertensi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup bagi penderitanya.

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang pengendalian hipertensi melalui manajemen stress dengan melakukan teknik relaksasi benson.

II. MASALAH

Desa Bajoe adalah daerah yang terletak pada wilayah pesisir Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Pekerjaan kepala keluarga di Desa Bajoe sebagian besar adalah berprofesi sebagai nelayan, hasil laut yang bernilai ekonomis akan dijual untuk digunakan sebagai sumber penghasilan keluarga dan sebagian hasil laut yang kurang bernilai ekonomis akan diolah menjadi makanan kering yang diasinkan untuk dikonsumsi oleh keluarga. Kondisi letak geografis yang jauh dari pusat kota serta akses ke Puskesmas induk yang berjarak 14 km dari Desa Bajoe menjadi salah satu kendala masyarakat Desa Bajoe dalam memeriksakan kesehatan secara

rutin dan memanfaatkan pelayanan kesehatan, sehingga masyarakat banyak yang tidak menyadari dan mengetahui bahwa mereka telah menderita atau mengalami masalah gangguan kesehatan. Hasil pengambilan data awal, masalah kesehatan yang banyak dialami oleh masyarakat Desa Bajoe adalah penyakit hipertensi. Penyebab timbulnya masalah penyakit hipertensi pada masyarakat di Desa Bajoe diantaranya adalah kebiasaan hidup yang tidak sehat diantaranya mengkonsumsi makanan tinggi natrium seperti ikan yang diasinkan, kurang mengkonsumsi sayuran. Dari hasil wawancara dengan beberapa responden yang mengalami hipertensi, menjelaskan bahwa mereka sering merasakan stress dan cemas dengan kondisi kesehatan yang di alami, kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas hidup mereka seperti mengalami gangguan tidur, keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, pola makan berubah. Oleh karena itu, pentingnya memberikan informasi berupa edukasi dan cara mengurangi stress kepada masyarakat, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengendalikan hipertensi serta melakukan manajemen stress dengan mempraktekkan teknik relaksasi dalam mengatasi stress dan kecemasan pada penderita hipertensi.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan PKM



Gambar 2. Lokasi Kegiatan Pengabmas Desa Bajoe

III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di desa Bajoe, Kecamatan Soropia Kab. Konawe Kegiatan diawali dengan mengajukan perizinan kepada pihak Kepala desa. Kegiatan dilaksanakan pada hari/tanggal Sabtu 20 Juli 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh Tim pengabmas yang terdiri dari Tim dosen, mahasiswa, Pemonev, serta tokoh masyarakat di desa Bajoe, Ke. Soropia, Kab. Konawe. Narasumber pada kegiatan ini berasal dari tim dosen Poltekkes Kemenkes Kendari. Tahapan kegiatan pada pengabmas ini terdiri atas tiga tahap, terdiri dari; persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan pengabmas. Pada tahap persiapan tim pengabmas melakukan studi pendahuluan di daerah mitra yaitu Desa Bajoe, menentukan sasaran pengabmas serta melakukan koordinasi dengan pemerintah setempat untuk mendapatkan izin melakukan kegiatan pengabmas.



Gambar 3. Sambutan dari pemerintah setempat oleh kepala Desa Bajoe

Tahap pelaksanaan terdiri dari: registrasi peserta kegiatan yang berjumlah 30 orang, pengukuran tekanan darah, pembukaan kegiatan dan pemberian pendidikan kesehatan pada peserta dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi cara melakukan teknik relaksasi sebagai salah satu tindakan manajemen stress yang dilakukan oleh tim pengabmas dan dilanjutkan dengan praktik mandiri oleh beberapa peserta. Sebelum kegiatan dimulai terlebih dahulu dilakukan pre tes pada peserta, dengan memberikan kuisioner *perceived stress scale* yaitu instrumen yang menilai tingkat stress yang dialami oleh peserta beberapa bulan yang lalu. Kegiatan berlangsung selama 120 menit yang terdiri dari sesi 1 pemberian materi dan demonstrasi teknik relaksasi benson sebagai salah satu tindakan dalam manajemen stress, selanjutnya sesi ke 2 memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya terkait materi yang telah diberikan oleh narasumber. Kegiatan pengabmas di tutup dengan melakukan foto bersama tim pengabmas, kepala desa Bajoe serta Masyarakat yang mengikuti kegiatan pengabmas.

Tahap evaluasi berupa post test dilakukan satu minggu setelah pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi manajemen stress yaitu pada hari/tanggal senin, 29 Juli 2024 dengan mengukur kembali tingkat stress peserta dengan menggunakan kuisioner *perceived stress scale*.



Gambar 4. Sambutan dari ketua tim pengabmas



Gambar 5. Kegiatan Pre test pengisian kuisioner



Gambar 6. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi Teknik relaksasi

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang telah selesai dilaksanakan didapatkan data dari distribusi frekuensi kegiatan tersebut antara lain:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Jumlah responden	Presentase (%)
Usia		
28-41	7	23,2
42-55	7	23,4
56-69	14	46,7
≥ 70	2	6,7
Jenis kelamin		
Laki-laki	6	20
Perempuan	24	80
Pendidikan		
SD	21	70
SMP	3	10
SMA	6	20
Pekerjaan		
Bekerja	9	30
Tidak bekerja	21	70
Total	30	100

Dari hasil tabel diatas menjelaskan bahwa berdasarkan usia responden paling banyak pada kelompok usia 56-69 tahun sebanyak 14 orang (46,7%) dan sisanya pada kelompok usia >70 tahun yaitu 2 orang (6,7%). Berdasarkan jenis kelamin responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 24 orang (80%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki 6 orang (20%). Berdasarkan tingkat pendidikan pendidikan responden paling banyak pada pendidikan SD yaitu 21 orang (70%) dan paling sedikit pada pendidikan SMP yaitu 3 orang (10%). Pada kategori jenis pekerjaan responden terbanyak tidak bekerja yaitu 21 orang (70%) dan yang bekerja 9 orang (30%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Sebelum Dan Setelah Diberikan Terapi Manajemen Stress Pada Penderita Hipertensi di Desa Bajoe Kec. Soropia

Tingkat stress	Pre tes		Post Tes	
	N	%	N	%
Ringan	11	36,7	23	76,7
Sedang	16	53,3	7	23,3
Berat	3	10,0	0	0
Total	30	100	30	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi manajemen stress sebagian besar responden memiliki tingkat stress sedang yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan paling sedikit yang memiliki tingkat stress berat yaitu 3 orang (10%). Setelah diberikan terapi manajemen stress, tingkat stress pada responden terbanyak pada stress ringan yaitu 23 (76,7%) dan paling sedikit pada tingkat stress sedang yaitu 7 orang (23,3%).

Tabel 3. Analisis Pengaruh Terapi Manajemen Stress Terhadap Tingkat Stress Penderita Hipertensi Di Desa Bajoe Kec. Soropia

Tingkat stres	n	Z	P value
Pretest dan posttest terapi manajemen stres	30	-3.873	0,000

Tabel diatas menunjukkan hasil dari uji beda *wilcoxon* menunjukkan hasil bahwa *p value* = 0,000 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis penilaian tingkat stress, terjadi penurunan tingkat stress sebelum dan setelah diberikan terapi manajemen stress berupa teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson, yang dikombinasikan dengan kepercayaan pasien, akan mengurangi aktivitas saraf simpatis sehingga mengurangi ketegangan pada otot-otot tubuh serta memberikan perasaan rileks, sehingga memberikan ketenangan dan kenyamanan. Relaksasi Benson membantu menenangkan perasaan dan mengurangi stres yang terkait dengan penyakit seperti marah, kecemasan, gangguan irama jantung, nyeri kronis, depresi, hipertensi, dan insomnia, serta memberikan ketenangan (Abd Elgwad et al., 2021). Efek dari latihan pernapasan terhadap beberapa hormon stres adalah kadar hormon epinefrin dan kortisol menurun setelah latihan pernapasan (Örün et al., 2021). Teknik relaksasi bernafas memberikan hasil yang positif terhadap penurunan kecemasan, stres dan ketegangan fisik dan psikologis (Toussaint et al., 2021). Teknik pernapasan yang lambat juga memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan stres fisiologis yang ditandai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dengan menurunkan kerja simpatis dan peningkatan tonus parasimpatis (Birdee et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi benson memengaruhi tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan. Relaksasi benson yang dilakukan lima kali selama lima menit setiap latihan memberikan efek relaksasi, rasa nyaman serta menurunkan ketegangan (Pratiwi et al., 2021). Teknik relaksasi bernafas, atau teknik pernapasan, dapat menurunkan tekanan darah juga. Penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan selama delapan minggu, selama lima hingga dua puluh menit, dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 6 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 3 hingga 5 mmHg (Tavoian & Craighead, 2023). Selain meningkatkan sistem saraf parasimpatis, proses relaksasi dapat menghambat sistem saraf otonom dan pusat. Sistem saraf parasimpatis mengendalikan sistem pencernaan, sistem pernapasan, dan denyut jantung selama periode istirahat. Sistem saraf otonom (ANS) mengatur tekanan darah dengan memengaruhi denyut jantung, volume stroke, dan resistensi vaskular sistemik. ANS menggunakan kombinasi aferen sensorik, kontrol sentral, dan jalur saraf otonom eferen untuk mempertahankan tekanan darah dalam kondisi normal. Relaksasi napas dalam merangsang reseptor regangan, meningkatkan tonus vagal, menurunkan aktivitas simpatis dan hasilnya adalah penurunan tekanan darah (Hintari & Fibriana, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam dengan laju pernapasan 6 atau 10 napas per menit memperpanjang kontraksi diafragma, mengurangi frekuensi pernapasan, dan meningkatkan volume inspirasi dan ekspirasi untuk meningkatkan jumlah oksigen yang masuk ke aliran darah, yang mengakibatkan dilatasi arteriol pada penderita hipertensi (Herawati et al., 2023).

Terapi relaksasi memberikan efek dalam meningkatkan zat endorfin dan menurunkan adrenalin sehingga tubuh menjadi lebih rileks, ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan tingkat stres. Selama inhalasi, pusat kardiovaskular menghambat aliran keluar vagal, sehingga mengakibatkan dominasi simpatis dan peningkatan tekanan darah sebaliknya, selama ekshalasi, aliran keluar vagal dipulihkan, sehingga memperlambat denyut jantung (Ganesha & Setiawan, 2024). Intervensi pernapasan yang efektif mendukung tonus parasimpatis yang lebih besar, yang dapat mengimbangi aktivitas simpatis yang tinggi yang melekat pada stres dan kecemasan (Bentley et al., 2023).

Hasil penelitian lain Andi Wahyuni et.al (2023) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$) (Wahyuni et al., 2023). Dengan melakukan manajemen stres yang efektif, seseorang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membuat tubuh lebih rileks. Tubuh akan mengeluarkan lebih banyak hormone endorphin pada saat rileks, yang membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa gembira. Hormon endorphin juga diyakini dapat menurunkan tekanan darah dan mereduksi stress (Ankhofiya et al., 2021). Manajemen stress adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri saat keadaan, orang, dan peristiwa memberikan tekanan yang berlebihan dalam kehidupannya (Rahmawati & Novi, 2017).

V. KESIMPULAN

Hasil pengabmas menunjukkan ada pengaruh Terapi manajemen stres dalam menurunkan tingkat stress pada penderita hipertensi di Desa Bajoe Kec. Soropia, hal tersebut dibuktikan dengan adanya hasil uji beda *wilcoxon* menunjukkan hasil p value = 0,000 ($p < 0,05$) hasil perbedaan tingkat stress *Pretest* dan *posttest* setelah diberikan terapi manajemen stress pada 30 peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabmas mengucapkan terimakasih kepada Dirjen Nakes Kemenkes RI, Poltekkes Kemenkes Kendari, PPM Poltekkes Kemenkes Kendari, pemerintah Kecamatan Soropia, Kepala Desa Bajoe dan jajarannya, masyarakat Desa Bajoe yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabmas ini, mahasiswa yang membantu terlaksananya kegiatan pengabmas ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Elgwad, F., Mourad, M., & Mahmoud, N. (2021). Effect of Benson's Relaxation Therapy on Stress and Physiological Parameters among Women with Preeclampsia. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 23(1), 63–74. <https://doi.org/10.21608/asalexu.2021.206055>
- AL Fathin, I. F. (2018). *GAMBARAN MANAJEMEN STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANTUL I* (Vol. 3, Issue 2).
- Ankhofiya, D., Kholifah, S. N., & Martiana, T. (2021). Analisis Hubungan Manajemen Stres dengan Tingkat Tekanan Darah pada Remaja SMP Kelas 8 se-Surabaya. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 173–179. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.173-179>
- Bentley, T. G. K., Andrea-penna, G. D., Rakic, M., Arce, N., Lafaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). *brain sciences Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction : Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature*.
- Birdee, G., Nelson, K., Wallston, K., Nian, H., Diedrich, A., Paranjape, S., Abraham, R., & Gamboa, A. (2023). Slow breathing for reducing stress: The effect of extending exhale. *Complementary Therapies in Medicine*, 73(January), 102937. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102937>
- Ganesha, E. A., & Setiawan, R. H. (2024). *Slow Deep Breathing Exercise Lowers Blood Pressure and Stress in Medical Students*. 3.
- Herawati, I., Fitri, A., Ludin, M., Mutalazimah, M., Ishak, I., & Farah, N. M. F. (2023). *Breathing exercise for hypertensive patients : A scoping review*. January, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1048338>
- Hintari, S., & Fibriana, A. I. (2023). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(2), 208–218. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.63472>
- Hu, B., Liu, X., Yin, S., Fan, H., Feng, F., & Yuan, J. (2015). Effects of psychological stress on hypertension in middle-aged Chinese: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 10(6), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0129163>
- Jourabchi, Z., Satari, E., Mafi, M., & Ranjkesh, F. (2020). Effects of Benson's relaxation technique on occupational stress in midwives. *Nursing*, 50(9), 64–68. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000694836.00028.28>
- Mukid, M. A. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stress Dan Pola Tidur Pasien Pre Operasi Ureteroskopi (URS). *Universitas Islam Sultan Agung*.
- Ni'mah, S. L. K., & Sukma, S. (2022). Relationship of High Stress with Hypertension in Adults: Meta Analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 7(1), 130–141. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2022.07.01.11>
- Örün, D., Karaca, S., & Arıkan, Ş. (2021). The Effect of Breathing Exercise on Stress Hormones. *Cyprus Journal of Medical Sciences*, 6(1), 22–27. <https://doi.org/10.4274/cjms.2021.2020.2390>
- 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>

- Rahmawati, & Novi, B. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Manajemen Stres Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *The Shine Cahaya Dunia Ners* , 1(1), 31–39.
- Rianty, D. A. (2023). Pengaruh Edukasi Kelompok Terhadap Pengetahuan Pengelolaan Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Hipertensi Di Upt Puskesmas Rejosari, Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 30–38. <https://doi.org/10.52657/jik.v12i1.1921>
- Ridho, M., Frethernety, A., & Widodo, T. (2021). Literature Review Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1366–1371. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3571>
- Sagala Dedy S. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rsu Bhayangkara Tebing-Tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(2), 68–74. <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>
- Sriyanti, & Fajriyah, N. N. (2022). Penerapan Terapi Non Farmakologi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagian Upaya Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Repository.Urecol.Org*, 881–886. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2393>
- Tavoian, D., & Craighead, D. H. (2023). Deep breathing exercise at work: Potential applications and impact. *Frontiers in Physiology*, 14(January), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1040091>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Wahyuni, A., Pawenrusi, E. P., & Tiwu, L. M. La. (2023). Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya. *Jurnal Mitra Sehat*, 13(1), 352–357. <https://doi.org/10.51171/jms.v13i1.400>