



Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Fungsi Kognitif Lansia Penderita Hipertensi

Asrina Pitayanti ^{1*}, Priyoto ², Iva Milia Hani ³

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Indonesia

³ Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Pamenang, Indonesia

Email : asrinapitayanti44@gmail.com¹, priyo2014@gmail.com², Miliarahma88@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: asrinapitayanti44@gmail.com

Abstract. *Benson Relaxation Technique on improving cognitive function in elderly with Hypertension. Using a Quasi-Experimental design with a One-Group Pretest-Posttest Design approach. The research sample of 10 elderly with Hypertension who showed indications of mild cognitive impairment, was taken through a Purposive Sampling technique. The Benson Relaxation Technique intervention was given 3 times a week for 2 consecutive weeks (a total of 6 sessions), with a duration of 15-20 minutes per session. Cognitive function was measured using the Mini-Mental State Examination instrument. Analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. The Pretest results showed all respondents were in the Mild Cognitive Impairment category. After the intervention, there was a significant increase in cognitive function: 40% of respondents experienced an increase in status to the Normal category while the other 60% remained in the Mild Cognitive Impairment category. The bivariate test Mann-Whitney U test showed a significance value of $p = 0.001 (<0.05)$. These results prove a significant difference between cognitive scores after the Benson Relaxation intervention. Research results show that the Benson Relaxation Technique effectively improves cognitive function. Benson Relaxation activates the parasympathetic nervous system, improving memory and attention in elderly people with hypertension.*

Keywords: *Benson, Cognitive, Elderly, Hypertension, Relaxation.*

Abstrak. Teknik Relaksasi Benson terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia penderita Hipertensi. Menggunakan desain Quasi-Eksperimen dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian 10 lansia penderita Hipertensi yang menunjukkan indikasi gangguan kognitif ringan, diambil melalui teknik *Purposive Sampling*. Intervensi Teknik Relaksasi Benson diberikan 3 kali seminggu selama 2 minggu berturut-turut (total 6 sesi), dengan durasi 15-20 menit per sesi. Fungsi kognitif diukur menggunakan instrumen Mini-Mental State Examination. Analisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil Pretest menunjukkan semua responden dalam kategori Gangguan Kognitif Ringan Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan pada fungsi kognitif: 40% responden mengalami peningkatan status menjadi kategori Normal sementara 60% lainnya tetap di kategori Gangguan Kognitif Ringan. Uji bivariat Uji Mann-Whitney U, menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.001 (< 0.05)$. Hasil ini membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kognitif setelah intervensi Relaksasi Benson. Hasil penelitian menunjukkan Teknik Relaksasi Benson efektif meningkatkan fungsi kognitif. Efektivitas relaksasi Benson mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, dan peningkatan fungsi memori serta perhatian pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci: Benson, Hipertensi, Kognitif, Lansia, Relaksasi.

1. LATAR BELAKANG

Fenomena demografi global yang signifikan, pertumbuhan populasi lansia, meningkatkan perhatian pada masalah kesehatan terkait penuaan. Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa hipertensi adalah penyakit tidak menular (PTM) paling umum pada kelompok usia ini, dengan sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang berusia antara 30 dan 79 tahun (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi mencapai lebih dari 50% orang dewasa di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)

tahun 2018. Kondisi ini membutuhkan intervensi menyeluruh yang mencakup pengobatan tekanan darah dan komplikasi multisistem (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi pada orang tua tidak hanya berdampak pada jantung dan paru-paru, tetapi juga merupakan faktor risiko independen yang signifikan untuk penurunan fungsi kognitif dan kemungkinan demensia vaskular. Karena tekanan darah tinggi yang berterusan, mikrovaskular otak rusak, aliran darah serebral terganggu, dan stres oksidatif dan inflamasi meningkat, yang semuanya menyebabkan penurunan kognitif (Simahati & Besar, 2024). Fakta menunjukkan bahwa orang tua dengan hipertensi memiliki risiko dua kali lipat lebih besar mengalami gangguan kognitif ringan (MCI atau gangguan kognitif ringan) dibandingkan dengan orang normal hipertensi (Serengan & Surakarta, 2024). Menyediakan terapi ajuvan non-farmakologis yang dapat mengendalikan tekanan darah dan mempertahankan fungsi kognitif merupakan masalah utama di bidang ini.

Teknik Relaksasi Benson, yang merupakan kombinasi dari komponen fisik dan mental (pernapasan, pengulangan kata, dan kepercayaan), menawarkan solusi yang menjanjikan. Mekanisme utamanya adalah memicu respons relaksasi yang bekerja secara berlawanan dengan respons stres, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, dan mengurangi pelepasan hormon stres (seperti kortisol). Penurunan respons stres ini diharapkan tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan darah (melalui vasodilatasi) tetapi juga secara langsung mengurangi kerusakan otak akibat Hipertensi dan meningkatkan fungsi kognitif (Nelia & Ruhyandudin, 2025).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengonfirmasi efektivitas Teknik Relaksasi Benson pada lansia, terutama dalam manajemen Hipertensi dan stres. Studi kuantitatif menunjukkan bahwa pemberian Teknik Relaksasi Benson secara signifikan mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi (Yusri et al., 2021). Penelitian lain berfokus pada manfaat umum relaksasi terhadap faktor-faktor risiko kognitif, seperti penurunan stres dan kecemasan, yang terbukti membaik setelah intervensi Benson (Nasional et al., 2023). Dalam konteks kognitif, meskipun belum spesifik pada lansia Hipertensi, intervensi relaksasi telah dikaitkan dengan peningkatan kemampuan memori dan perhatian pada populasi yang mengalami stres berat (Jombang, n.d.).

Dari 10 lansia penderita Hipertensi yang diwawancarai, semua (100%) menunjukkan indikasi adanya gangguan fungsi kognitif, berdasarkan hasil skrining awal (skor MMSE rata-rata 24,1) dan memiliki maupun keluhan subjektif sulit berkonsentrasi dan mengingat. Penelitian ini penting secara signifikan sebagai solusi berdampak pada pemeliharaan atau peningkatan fungsi kognitif lansia penderita Hipertensi. Sehingga hasil ini akan dapat

memberikan landasan ilmiah yang lebih komprehensif bagi perawat dan klinis dalam menyusun program perawatan holistik.

2. KAJIAN TEORITIS

Proses penuaan melibatkan perubahan fisiologis dan psikososial yang meningkatkan kerentanan terhadap stres dan penyakit vaskular. Hipertensi merupakan faktor risiko kardiovaskular utama yang, menurut penelitian terbaru (Nurdin & Wardani, 2024), secara independen memicu penurunan fungsi kognitif. Tekanan darah tinggi kronis menyebabkan kerusakan mikrovaskular serebral, mengakibatkan iskemia otak kecil dan memengaruhi area penting seperti korteks prefrontal dan hipokampus, yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, perhatian, dan memori. Kerangka teori ini menegaskan Hipertensi bukan hanya masalah fisik tetapi juga neurokognitif pada lansia (Deri & Pasaribu, 2022).

Kajian teoritis menunjukkan bahwa Hipertensi meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berlebihan dan mengganggu aksis *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA), yang mengakibatkan peningkatan produksi hormon stres, terutama kortisol. Kadar kortisol yang tinggi dan berkepanjangan pada lansia penderita Hipertensi memiliki efek neurotoksik langsung, mempercepat penuaan otak dan kerusakan kognitif. Studi oleh (Nurdin & Wardani, 2024) dalam *Fundamentals of Nursing* menekankan pentingnya intervensi untuk mengendalikan stres dalam manajemen penyakit kronis. Oleh karena itu, penurunan respons stres melalui intervensi yang menargetkan sistem saraf otonom menjadi krusial untuk melindungi integritas vaskular dan, pada gilirannya, mempertahankan fungsi kognitif (Relaksasi et al., n.d.).

Teknik Relaksasi Benson (*The Relaxation Response*) dikembangkan oleh (Studi et al., 2023) sebagai buku sumber utama, yang mendefinisikannya sebagai respons fisiologis yang bersifat protektif dan berlawanan dengan respons stres (*fight-or-flight*). Secara teoritis, teknik ini melibatkan pengulangan kata, sikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu, dan dilakukan di lingkungan yang tenang (Yulendasari, 2021). Mekanisme utama Benson adalah mengaktifkan sistem saraf parasimpatik (SSP), yang secara langsung mengurangi denyut jantung, laju pernapasan, dan menurunkan konsumsi oksigen, serta menstabilkan tekanan darah (Dekawaty & Yelisni, 2023). Landasan ini memberikan dasar bahwa Benson dapat berfungsi sebagai penyeimbang fisiologis yang diperlukan untuk mengurangi dampak negatif Hipertensi pada sistem tubuh (Tammami et al., 2025).

Secara spesifik, pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap fungsi kognitif berakar pada mekanisme neuroendokrin (Ners, 2025). Dengan menekan pelepasan kortisol, Benson

membantu mengurangi inflamasi dan stres oksidatif pada otak, dua faktor utama yang berkontribusi pada penurunan kognitif pada Hipertensi. Literatur terbaru meninjau bagaimana relaksasi dapat meningkatkan plastisitas sinaptik dan *cerebral blood flow*, yang esensial untuk memori dan fungsi eksekutif (Besar et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini berlandaskan pada teori bahwa pergeseran dominasi dari simpatik ke parasimpatik melalui Relaksasi Benson akan menciptakan lingkungan neurokognitif yang lebih optimal, sehingga terjadi peningkatan pada skor fungsi kognitif lansia penderita Hipertensi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasi-Eksperimen (Eksperimen Semu). Desain yang dipilih adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian adalah lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan kognitif. sampel dilakukan secara *Proportional Random Sampling* sehingga diperoleh 10 lansia sebagai responden. Subjek penelitian dipilih berdasarkan beberapa ketentuan skor kognitif MMSE ≤ 26 , dan bersedia ikut serta sebagai responden. Lokasi penelitian panti jompo. Dilakukan sebanyak 3 kali seminggu (Senin, Rabu, Jumat) selama 2 minggu berturut-turut (Total 6 sesi). Durasi Setiap Sesi: 15-20 menit per sesi. Lansia diajarkan untuk duduk rileks, menutup mata, bernapas perlahan dan dalam, serta mengulang kata yang di instruksikan sesuai SOP. Instrumen wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi sederhana. Penilaian kognitif awal dilakukan menggunakan instrumen standar seperti *Mini-Mental State Examination* (MMSE). Analisis data dilakukan melalui pendekatan univariat maupun bivariat dengan menggunakan metode Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Jompo Tahun 2025.

(n = 10)

No		f	%
1	Jenis Kelamin	5	50
	Laki-laki	5	50
	Perempuan	5	50
	Jumlah	10	100

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 1, di atas jenis kelamin responden masing-masing berjumlah 5 laki – laki (50%) dan 5 perempuan (50%) dari total 10 responden lansia.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skore *MMSE pre test* pada lansia dipanti jompo tahun 2025.

(n = 10)

No	Kategori Kognitif	f	(%)
1.	Normal	0	0
2.	Ringan	10	100
3.	Sedang	0	0
4.	Berat	0	0
Jumlah		10	100

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 2, di atas mayoritas responden sebanyak 10 (100%) lansia) mengalami kategori gangguan kognitif ringan, untuk pada ketegori gangguan kognitif sedang dan berat tidak ada .

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skore *MMSE post test* pada lansia dipanti jompo tahun 2025 (n = 10).

No	Kategori Kognitif	f	(%)
1.	Normal	4	40
2.	Ringan	6	60
3	Sedang	0	0
3.	Berat	0	0
Jumlah		10	100

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 3, di atas mayoritas responden sebanyak 6 (60%) lansia mengalami kategori gangguan kognitif ringan, dan 4 (40%) lansia kategori normal dari total 10 lansia.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Kognitif Lansia Hipertensi dipanti jompo Tahun 2025.

(n = 10)

<i>Kategori Kognitif</i>	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>		<i>P Value</i>
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	

Normal (27-30)	0	0	4	40	$\leq \alpha$
Ringan (21-26)	10	100			(0,001)
Sedang (≥ 21)	0	0	6	60	
Jumlah	10	100	10	100	

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4 di atas, Berdasarkan hasil uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan fungsi kognitif (skor MMSE Pretest - Posttest) antara lansia penderita hipertensi yang menerima Teknik Relaksasi Benson dengan nilai p value sebesar $0,001 \leq 0,05$, artinya H_a diterima dan H_o ditolak.

Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik Berdasarkan jenis kelamin, responden penelitian ini terdiri dari 5 lansia laki-laki (50%) dan 5 lansia perempuan (50%), dengan total 10 responden penderita Hipertensi. intervensi non-farmakologis relaksasi Benson, yang berfokus pada aktivasi sistem saraf parasimpatik (SSP), berlaku untuk semua subjek yang mengalami respons stres kronis akibat penyakit (Yusri et al., 2021). Peneliti berpendapat Keseimbangan komposisi jenis kelamin (50% laki-laki dan 50% perempuan) pada sampel ini menunjukkan keragaman yang memadai dalam representasi karakteristik umum populasi lansia. Meskipun jumlah sampel kecil, representasi yang seimbang ini penting untuk meminimalkan bias gender dalam respons terhadap intervensi. Karakteristik Hipertensi pada kedua jenis kelamin memiliki perbedaan dalam manifestasi klinis dan psikologisnya, namun teknik relaksasi Benson bersifat universal, sehingga diharapkan efeknya dapat diamati secara merata (Tammami et al., 2025)

Kondisi Fungsi Kognitif Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Intervensi (Pretest) seluruh responden, yaitu 10 lansia (100%), berada dalam kategori Gangguan Kognitif Ringan (skor MMSE 21-26). Tidak ada responden yang berada dalam kategori Normal, Sedang, atau Berat. Gangguan Kognitif Ringan (*Mild Cognitive Impairment* / MCI) sering kali terjadi pada lansia dengan penyakit vaskular.

Dalam penelitian (Nomor & Hipertensi, 2024) menegaskan bahwa Hipertensi kronis menyebabkan kerusakan endotel pada pembuluh darah otak dan mengganggu mekanisme *autoregulation* aliran darah serebral. Kerusakan ini, meskipun belum mencapai tahap demensia, sudah cukup untuk memengaruhi fungsi kognitif yang dinilai melalui MMSE. Selain itu, kondisi stres dan kecemasan yang sering menyertai Hipertensi juga berkontribusi pada penurunan fungsi memori dan perhatian, yang merupakan subtes dalam MMSE (Nasional et

al., 2023). Menurut pendapat peneliti lansia penderita Hipertensi memiliki risiko tinggi mengalami penurunan fungsi kognitif. Kondisi Hipertensi yang telah berlangsung lama pada kelompok usia lanjut ini telah memberikan dampak nyata pada kesehatan otak. Konsistensi 100% responden berada pada kategori gangguan ringan menunjukkan adanya populasi target yang homogen dan ideal untuk diintervensi, karena mereka masih memiliki potensi pemulihan atau pencegahan keparahan.

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Fungsi Kognitif Lansia (Posttest) terjadi perubahan kategori fungsi kognitif yang signifikan. Setelah intervensi, responden terbagi menjadi: 6 lansia (60%) tetap di kategori Gangguan Kognitif Ringan, dan 4 lansia (40%) mengalami peningkatan fungsi kognitif ke kategori Normal (skor MMSE 27-30). Teknik Relaksasi Benson, melalui pengaktifan respons relaksasi, secara fisiologis menekan pelepasan epinefrin dan kortisol, seperti yang dijelaskan oleh (Yulendasari, 2021) Secara klinis, penurunan hormon stres ini tidak hanya menurunkan tekanan darah (mengurangi tekanan vaskular pada otak) tetapi juga mengurangi dampak neurotoksik pada struktur otak seperti hipokampus. (Khotimah & Prajayanti, 2024) meninjau bahwa intervensi relaksasi dapat meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan menstimulasi neuroplastisitas. Peningkatan dari Gangguan Ringan menjadi Normal pada 40% responden menunjukkan bahwa intervensi yang menargetkan stres dan autonomik dapat membalikkan sebagian gejala awal gangguan kognitif yang disebabkan oleh Hipertensi. Menurut pendapat peneliti Peningkatan fungsi kognitif dari 0% menjadi 40% lansia yang mencapai kategori Normal pasca-intervensi adalah hasil yang sangat signifikan dan mengindikasikan efektivitas Teknik Relaksasi Benson. Meskipun 60% responden masih berada di kategori Gangguan Ringan, penting untuk dicatat bahwa skor MMSE mereka kemungkinan juga meningkat (walaupun tidak melampaui ambang batas 27), menunjukkan perbaikan pada aspek tertentu seperti konsentrasi, memori, atau orientasi. Peningkatan ini diperkirakan terjadi melalui mekanisme penurunan aktivitas simpatik dan kortisol yang disebabkan oleh relaksasi Benson.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dengan nilai p value sebesar 0,001 ($\leq 0,05$), Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari Teknik Relaksasi Benson terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia penderita Hipertensi. Secara praktis, hasil ini memberikan landasan empiris bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat gerontik, untuk mengintegrasikan protokol Relaksasi Benson sebagai bagian standar dari manajemen

Hipertensi yang holistik, bertujuan tidak hanya mengontrol tekanan darah tetapi juga memelihara kualitas hidup dan kemandirian lansia melalui optimalisasi fungsi kognitif.

Saran

Bagi Responden, Lansia penderita Hipertensi disarankan untuk menerapkan Teknik Relaksasi Benson secara rutin, minimal tiga kali seminggu dengan durasi 15-20 menit per sesi sebagai bagian dari rutinitas harian (setelah bangun tidur dan sebelum tidur malam).

Bagi Keluarga lansia dengan gangguan kognitif diharapkan dapat berperan aktif sebagai *caregiver* dengan memberikan dukungan, menciptakan lingkungan yang tenang saat lansia melakukan relaksasi, dan membantu lansia membuat jadwal rutin agar teknik ini dapat dipertahankan jangka panjang.

Bagi Tempat Penelitian, Perawat di Puskesmas, Posyandu Lansia, atau Panti Wreda harus mengintegrasikan Teknik Relaksasi Benson ke dalam program Promosi Kesehatan Otak dan Manajemen Hipertensi. Latihan dapat dilakukan dalam sesi kelompok mingguan.

Bagi Peneliti Selanjutnya, Melakukan penelitian *longitudinal* untuk menilai efektivitas Teknik Relaksasi Benson dalam mempertahankan peningkatan fungsi kognitif 3 hingga 6 bulan setelah intervensi dihentikan, guna mengukur dampak jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

- Besar, A., Abulyatama, U., Benson, T. R., & Darah, T. (2025). PUSKESMAS KRUENGBARONA JAYA Abstrak.
- Dekawaty, A., & Yelisni, I. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi. 7(1), 8-13. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.337>
- Deri, S., & Pasaribu, M. (2022). PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH LANJUT USIA (LANSIA) DENGAN HIPERTENSI. V.
- Jombang, D. I. P. (n.d.). Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di PSTW Jombang.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dalam *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154-165). <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK> No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf
- Khotimah, A. Q., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. 2(3). <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1258>

- Nasional, S., Riset, H., Purwanti, S., & Aryani, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta 3rd E-proceeding SENRIABDI 2023. 3, 631-640.
- Nelia, F., & Ruhyanudin, F. (2025). RELAKSASI. 6(September), 12305-12314.
- Ners, P. P. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di RSUD Labuang Baji Tahun 2024. 5, 1220-1229.
- Nomor, V., & Hipertensi, P. P. (2024). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 6(April), 743-752. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154>
- Nurdin, S., & Wardani, R. (2024). Literature Review: Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kesehatan di pelayanan kesehatan. 2(2).
- Relaksasi, P., Terhadap, B., Darah, T., & Malang, K. (n.d.). Pengaruh Relaksasi Benson ... (Rosa KDP et al.). 000.
- Serengan, K., & Surakarta, K. (2024). *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*. 2(3).
- Simahati, A. U., & Besar, A. (2024). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di puskesmas krueng barona jaya 1, 2, 3. 109-114. <https://doi.org/10.54004/jikis.v12i2.261>
- Studi, P., Profesi, P., Kesehatan, F. I., & Kediri, U. (2023). *PADA LANSIA DI KELURAHAN BUJEL KOTA KEDIRI*. 4, 5431-5440.
- Tammami, Z., Sumarni, T., Kurniawan, W. E., Keperawatan, P. S., Bangsa, U. H., Ji, A., Patah, R., Kembaran, K., & Banyumas, K. (2025). Edukasi Terapi Benson untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja pada Karyawati di Pabrik Soun Scorpio Desa Karangsoka Kabupaten Banyumas beristirahat secara teratur, berbicara dengan rekan kerja atau atasan tentang perasaan stres, dan pencipta atau keberadaan spiritual. Beberapa metode yang digunakan dalam relaksasi Benson. *September*. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v4i3.6695>
- Yulendasari, R. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>
- Yusri, V., Fridalni, N., Lubuk, K., Rw, L., Padang, K. K., & Kunci, K. (2021). PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON SISTOLE BLOOD. XV(01), 51-57.