

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON  
DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS CANGKUANG**

**SKRIPSI**



Oleh :

**SHULIS YULYAWATI**

**NIM. 302021106**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG**

**2025**

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON  
DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS CANGKUANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :

**SHULIS YULYAWATI**

**NIM. 302021106**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

**2025**

Lembar Persetujuan

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SHULIS YULYAWATI**

**NIM. 302021106**

**STUDI FENOMENOLOGI: PENGARUH TERAPI KOMBINASI  
RELAKSASI BENSON DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS CANGKUANG**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Ujian Sidang Skripsi

Tanggal 04 Agustus 2025

Oleh:

Pembimbing Utama



**Nina Gartika, S.Kp., M.Kep**  
**NPP. 2014290478050**

Pembimbing Pendamping



**Riandi Alfin, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.MB**  
**NPP. 2019310890073**

## Lembar Pengesahan

### LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**STUDI FENOMENOLOGI: PENGARUH TERAPI KOMBINASI  
RELAKSASI BENSON DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS CANGKUANG**

Disusun Oleh:

**SHULIS YULYAWATI**

**NIM. 302021106**

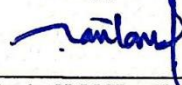
Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi  
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Bandung  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima  
Bandung, 12 Agustus 2025

Penguji I



\_\_\_\_\_  
**Anggriyana Tri Widiyanti, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,  
Sp.Kep.MB**

Penguji II



\_\_\_\_\_  
**Nandang Jamiat N, M.Kep.,Ns,Sp.Kep.Kom**

Pembimbing Utama



\_\_\_\_\_  
**Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep**

Pembimbing Pendamping



\_\_\_\_\_  
**Riandi Alfin, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,Sp.Kep.MB**

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



\_\_\_\_\_  
**Nina Gartika, S.Kep., M.Kep.**

## Lembar Pernyataan Originalitas

### LEMBAR PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Shulis Yulyawati  
NIM : 302021106  
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul:

**“Studi Fenomenologi: Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cangkung”**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 04 Agustus 2025  
Yang membuat pernyataan,



Shulis Yulyawati

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.  
Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat  
(siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah, tetapi Allah berjanji bahwa  
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

“Rasakan setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tahu  
betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”

## **PERSEMBAHAN**

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan karunia-Nya, sehingga penulisan ini dapat selesai dengan baik dan tepat. Dengan rasa bangga, penulis persembahkan kepada :

1. Orang tua penulis yakni Ayahanda Abun dan Ibunda Almh. Iim Sumarni, terima kasih atas usaha, tetesan keringat serta doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis, terima kasih karena selalu mengajarkan arti kata syukur atas segala hal yang sudah Allah berikan. Skripsi ini ditulis penuh dengan tetesan air mata, penuh dengan rintangan dan penuh keterbatasan, tetapi hal tersebut yang menjadi motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Kepada ayah penulis, terima kasih atas segala kerja keras dan usaha yang diberikan untuk penulis sehingga sampai di tahap ini. Kepada orang terspesial belahan jiwa penulis yang selalu menjaga penulis dari atas langit yang indah Almh ibu, terima kasih karena selalu menjaga dan mendukung penulis dari atas sana, terima kasih yang tak terhingga karena selalu menjadi alasan penulis untuk selalu kuat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terakhir, terima kasih yang begitu besar dari anak bungsumu.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, Shalawat dan salam senantiasa terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW. beserta keluarga dan para sahabat. Berkat Rahmat dan Hidayah-Nya akhirnya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cangkuang” Skripsi ini bertujuan untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung. Selama proses penulisan Skripsi ini, penulis mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Tia Setiawati, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung
2. Prof. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,M.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung
3. Nandang Jamiat Nugraha, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Wakil Retor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung
4. Dr. Ami Kamila, S.ST.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung

5. Anggriyana Tri Widiyanti, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
6. Hendra Gunawan, S.Pd.,M.K.M selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
7. Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung, Sekaligus Pembimbing I
8. Ns. Riandi Alfin, M.Kep, Sp.KMB. selaku dosen pembimbing II
9. Dr. Angga Wilandika, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku dosen pembimbing Akademik.
10. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
11. Kepada keenam kakak penulis, terima kasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil, terima kasih juga atas segala dukungan serta do’a yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
12. Teruntuk teman-teman penulis, yang membersamai selama proses penulisan tugas akhir ini. Terima kasih sudah menjadi partner bertumbuh di segala kondisi yang terkadang tidak terduga, terima kasih sudah menjadi pendengar yang baik untuk penulis serta menjadi orang yang selalu memberikan semangat dan meyakinkan bahwa penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

13. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Shulis Yulyawati. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walaupun sering kali merasa putus asa atas apa yang di usahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak elah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Shulis, apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Semoga Allah SWT melimpahkan berkah bagi semua yang telah mendukung dan membantu penulis. Penulis menyadari bahwa pada penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bisa memperbaiki pada Skripsi ini dan untuk menjadikan motivasi untuk penelitian yang akan dilakukan menjadi lebih baik.

Bandung, 04 Agustus 2025



Shulis Yulyawati

## ABSTRAK

### **PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CANGKUANG**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, di Indonesia prevalensi hipertensi mencapai 34,1%. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara terapi relaksasi yaitu dengan terapi kombinasi relaksasi Benson dan dzikir. Hal ini mempengaruhi penurunan aktivitas saraf simpatis yang berperan dalam mengatur respons stres dan tekanan darah, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi relaksasi Benson dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah. Metode penelitian kuantitatif dengan *quasi-eksperimen non-equivalent control group*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan responden sebanyak 38. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah *sphygmomanometer*; *lembar observasi*. Hasil uji statistik dengan *Uji Wilcoxon*  $p\text{-value} < 0,05$  yaitu  $< 0,001$ . Setelah diberikan terapi kombinasi relaksasi Benson dan dzikir selama 2 minggu 7 kali pertemuan selama 15 menit terdapat penurunan tekanan darah sistolik 12,11 mmHg dan diastolik 9,47 mmHg. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi kombinasi relaksasi Benson dan dzikir berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dan dapat diberikan pada pasien dengan kategori hipertensi derajat I dan II. Terapi ini juga dapat di jadikan alternatif intervensi di rumah untuk mendampingi terapi farmakologi

**Kata Kunci :** Benson, dzikir, hipertensi, relaksasi, tekanan darah

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF BENSON RELAXATION AND DZIKIR COMBINATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF CANGKUANG PUBLIC HEALTH CENTER**

*Hypertension is one of the most common non-communicable diseases that can lead to serious complications if not properly managed. Approximately 1.28 billion adults worldwide suffer from hypertension, and in Indonesia, the prevalence reaches 34.1%. Hypertension management can be supported through relaxation therapy, such as a combination of Benson relaxation and dzikir (Islamic meditation). This therapy affects the reduction of sympathetic nerve activity, which plays a role in regulating stress responses and blood pressure, thereby helping to lower blood pressure levels. This study aims to determine the effect of the combination of Benson relaxation and dzikir therapy on reducing blood pressure. A quantitative research method was used with a quasi-experimental non-equivalent control group design. The sampling technique was purposive sampling, involving 38 respondents. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer and observation sheets. The statistical test using the Wilcoxon test showed a p-value < 0.05, specifically < 0.001. After receiving the combination therapy for two weeks (7 sessions, each lasting 15 minutes), there was a reduction in systolic blood pressure by 12.11 mmHg and diastolic blood pressure by 9.47 mmHg. This study concludes that the combination of Benson relaxation and dzikir has a significant effect in lowering blood pressure in hypertensive patients, particularly those in stage I and II hypertension. This therapy can also serve as an alternative home-based intervention to support pharmacological treatment.*

**Keywords :** *Benson, blood pressure, dzikir, hypertension, relaxation*

## Surat Pernyataan Kesiediaan Publikasi Ilmiah

### SURAT PERNYATAAN

#### KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Shulis Yulawati  
NIM : 302021106  
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**"Studi Fenomenologi: Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan  
Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di  
Wilayah Kerja Puskesmas Cangkung"**

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 04 Agustus 2025  
Yang Menyatakan,



Shulis Yulawati

Mengetahui,  
Tim Pembimbing  
Nama

1. Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep.
2. Riandi Alfin, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,Sp.Kep.MB.

Tanda tangan



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	8
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	14
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	16
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	17
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	18
<b>BAB I</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Latar Belakang Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>E. Sistematika Penulisan</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>A. Tinjauan Teoritis</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>1. Konsep Hipertensi</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2. Konsep Terapi Relaksasi Benson</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Definisi Relaksasi Benson .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b. Elemen Dasar Dalam Relaksasi Benson.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c. Mekanisme Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tekanan Darah	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
<b>3. Konsep Terapi Relaksasi Dzikir</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Definisi Terapi Dzikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b. Bentuk-Bentuk Dzikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c. Proses Dzikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d. Bacaan Dzikir Yang Diterapkan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
e. Manfaat Terapi Dzikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
f. Mekanisme Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tekanan Darah	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>not defined.</b>	

B.	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN .....		Error! Bookmark not defined.
A.	Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Definisi Konseptual dan Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Instrumen Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H.	Teknik Analisis Data .....	Error! Bookmark not defined.
I.	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
J.	Etika Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV.....		Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN .....		Error! Bookmark not defined.
A.	Gambaran Umum Unit Observasi .....	Error! Bookmark not defined.
B.	Analisis Hasil Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
1.	Analisis Univariat .....	Error! Bookmark not defined.
2.	Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Keterbatasan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
BAB V .....		Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN .....		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran .....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA .....		Error! Bookmark not defined.

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah .....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Kelompok Intervensi .....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol .....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Rata-rata Tekanan Darah Kelompok Intervensi .....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Rata-rata Tekanan Darah Kelompok Kontrol .....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Uji Normalitas .....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Uji Wilcoxon Kelompok Intervensi .....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol .....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Uji Mann Whitney .....	Error! Bookmark not defined.

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar 2. 1 Kerangka Teori .....Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1 Lembar Permohonan Izin Studi Pendahuluan ..... Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 2 Lembar Permohonan Izin Penelitian .....Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 3 Lembar Balasan Izin Penelitian .....Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 4 Lembar Perizinan Dinas Kesehatan .....Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 5 Lembar Perizinan Badan Kesatuan Bangsa dan PolitikError! Bookmark not defined.
- Lampiran. 6 Lembar Persetujuan Etik.....Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 7 Lembar Persetujuan Sidang .....Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 8 Lembar Kegiatan Bimbingan .....Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 9 Lembar Turnitin .....Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 10 Lembar Permohonan Menjadi Responden ..... Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 11 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 12 Lembar Observasi.....Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 13 SOP Terapi Kombinasi Benson dan Dzikir ..... Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 14 Hasil Perhitungan SPSS .....Error! Bookmark not defined.
- Lampiran. 15 Dokumentasi.....Error! Bookmark not defined.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Abu Maloh, H. I. A., Soh, K. L., Chong, S. C., Ismail, S. I. F., Soh, K. G., Abu Maloh, D. I., & Aburuz, M. E. (2024). Efficacy Of Benson's Relaxation Technique On Stress And Pain Among Patients Undergoing Maintenance Hemodialysis: A Systematic Review. *Sage Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241251663>
- Adelia Qusnul Khotimah, & Eska Dwi Prajayanti. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 115–134. <https://doi.org/10.59680/Medika.V2i3.1258>
- Adivtian Ragayasa, Sylvina Rahmawati, & Emdat Suprayitno. (2022). The Effect Of Psychoreligy Dzikir Intervention On Self Efficacy And Blood Pressure On Hypertension. *Journal Of Nursing Practice*, 5(2), 248–254. <https://doi.org/10.30994/Jnp.V5i2.217>
- Afrioza, S., & Agustin, G. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dewasa Di Kelurahan Sukatani Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 181–188. <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V12i2.291>
- Agustin, F., Hartoyo., & Saftarina, F. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 411–418.
- Aniek Puspitosari, & Ninik Nurhidayah. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.55606/Jikki.V2i2.274>
- Asyari, D. P. (2024). Hubungan Lama Menderita Dengan Kunjungan Rutin Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2024. *Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa*, 3(1), 78–83. <https://doi.org/10.57218/Jkj.Vol3.Iss1.1110>
- Ayatulloh, D., Basri, A. H., Prayoga, D. H., & Priyantini, D. (2024). The Effect Of Benson Relaxation On Decreasing The Degree Of Blood Pressure In Older Adults With Hypertension. *Critical Medical And Surgical Nursing Journal*, 13(2), 59–66. <https://doi.org/10.20473/Cmsnj.V13i2.55488>

- Bustan, M. N., & Gobel, F. A. (2025). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Stres Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo Ppslu Mappakasunggu Parepare, 6(1), 296–304.
- Cahyadi, I., & Rejeki, S. (2024). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Menggunakan Tehnik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 5(2), 238. <https://doi.org/10.26714/Nm.V5i2.14451>
- Cholifah, N., Astutik, F. Z., Andriani, D., & Pusparatri, E. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pre Eklamsia Dalam Kehamilan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(2), 539–546. <https://doi.org/10.26751/Jikk.V14i2.2101>
- Damayanti, S., Dede, C., Meisatama, H., & Luturmas, A. K. (2022). Efektivitas Terapi Hidroson (Hidroterapi Dan Benson) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Prosiding.Respati.Ac.Id*, 6(1), 2775–1163. Retrieved From <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/psn/article/view/464>
- Damayanti, V. W., Yonata, A., & Kurniawaty, E. (2023). Hipertensi Pada Diabetes Melitus: Patofisiologi Dan Faktor Risiko. *Medula*, 14(1), 1253–1257.
- Denis Farida, T. W. (2024). Jurnal Promotif Preventif Comparative Effect Of Benson Relaxation With Hydrotherapy On Changes In Blood Pressure In Hypertensive Patients, 7(5), 1050–1055. Retrieved From <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/jpp>
- Dewi, M. S., Amelia Putri Cahyaningtyas, Rama Adhitiya, Nurwulandari, Syadiah Puji Lestari, & Uswatun Hasanah. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Wangun Harja Tentang Hipertensi. *Jurnal Dimas*, 6(1), 30–39. <https://doi.org/10.53359/dimas.v6i1.80>
- Dika Lukitaningtyas, E. A. C. (2023). Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/pipk-hipertensi>; 2.
- Dzakiyah, A. A. (2020). Relaksasi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf Dan Psikoterpi Uin Sunan Ampel Surabaya, 2507(February), 1–9.
- Faridzal, M. A., Widyastuti, D., & Nurjannah, M. (2024). Implementasi Slow Deep Breathing Dan Terapi Dzikir Bagi Pasien Lansia Penderita Hipertensi, 5(2), 340–347.
- Haerianti, M., Mursid, A., & Damayanti, R. (2024). Pemanfaatan Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Ulidang, 7, 33–38.
- Haldi, T., Pristiany, L., & Hidayati, I. R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hipertensi Terhadap Kepatuhan Penggunaan Obat Amlodipin Di Puskesmas Arjuno Kota Malang. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.20473/jfk.v8i1.22277>

- Harsono, Eti Sumiati, Sartiningsih, R. R. (2022). Perbedaan Efektivitas Pemberian Pisang Tanduk (Musa Paradisiaca) Dan Madu Sumbawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Bslu Mandalika Provinsi. *Media Of Medical Laboratory Science*, 4(1).
- Hipertensi, P., Mendapatkan, Y., & Kesehatan, P. (2023). Portal Satu Data Kab . Bandung Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi.
- Ilyas, R. (2025). Zikir Dan Ketenangan Jiwa. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90–106. <https://doi.org/10.32923/Maw.V8i1.699>
- Keperawatan, J., Ayatulloh, D., Basri, A. H., & Priyantini, D. (2024). Machine Translated By Google Medis Dan Bedah Kritis Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Darah Tekanan Pada Lansia Dengan Hipertensi, (2).
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.22373/Taujih.V5i1.13729>
- Li'wuliyya, S. (2024). Alternatif Pilihan Intervensi Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Systematic Review. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 18(1), 27–38. <https://doi.org/10.36082/Qjk.V18i1.1247>
- Loliyana, R., Hadi, M., & Meidasari, E. (2023). Pengaruh Pelatihan Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediasi (Pada Pt. Nisan Abadi Jaya). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis (Jmb)*, 4(1), 65–74. <https://doi.org/10.57084/Jmb.V4i1.1052>
- Luluk Rahmawati, & Dwi Mulianda. (2020). Penerapan Mendengarkan Murottal Q.S. Ar Rahman Terhadap Pola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Ungaran. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5(2), 52–58. <https://doi.org/10.55606/Sisthana.V5i2.68>
- Maghfirah, L., & Ridwan, A. (2022). Penerapan Terapi Slow Deep Breathing Dengan Zikir Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Studi Kasus The Application Of Slow Deep Breathing Therapy With Zikir To Reduce The Blood Press, 1, 1–7.
- Mardiana, & Irawati, Mas'ud, A. (2025). JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 2025.
- Miftakurrosyidin, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Baleadi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2), 1–9. Retrieved From <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/527%0ahttp://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/download/527/492>
- Muhammad Yunus, I Wayan Chandra Aditya, D. R. E. (2021). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan

Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah, 35(3), 229–239.

- Muliadi, D., Riduansyah, M., Tasalim, R., & Mahmudah, R. (2024). Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Genjah Kuning (*Cocos Nucifera*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Darmah. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 14(2), 581–588. Retrieved From <https://Journal2.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Pskm/Article/View/1979/1260>
- Musa, E. C. (2022). Status Gizi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Sam Ratulangi Journal Of Public Health*, 2(2), 060. <https://doi.org/10.35801/Srjoph.V2i2.38641>
- Nashrullah, M., Fahyuni, E. F., Nurdyansyah, N., & Untari, R. S. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. <https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-071-7>
- Nixson Mnurung, S.Kep., Ns., S.Kom., M. K. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah* (2nd Ed.). Medan.
- Ns. Dwi Mulianda, & Ela Lutfiatul Umah. (2021). Penerapan Prosedur Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ayat 1-78 Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rsud Ungaran. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 12–27. <https://doi.org/10.55606/Jikki.V1i3.78>
- Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V8i3.4511>
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/Maskermedika.V8i2.414>
- 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. Retrieved From <http://Jurnal.Akperdharmawacana.Ac.Id/Index.Php/Jwc/Article/Viewfile/186/97>
- Prima, J. P., Mawaddah, A. W., Lestari, Y. I., Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., ... Stres, M. (2024). Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi : Kajian Literatur, 7(2), 154–164.
- Purnama Rozak, S. P. S. (2021). Peranan Agama Dan Terapi Dzikir Dalam Membentuk Mental Sehat. *Jurnal Ibtida*, 2(2), 125–137.

- Putra, H. J., & Arianti, M. (2024). Pengaruh Latihan Napas Dalam Dan Dzikir Pada Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Effect Of Deep Breath Exercise And Dzikir On Lowering Blood Pressure Of Hypertensive Patient . *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 6, 65–70.
- Ratri, T. H. (2024). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 138–148. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.158>
- Redo Romodhon, Ferri Hidayad & Hengki Kumbara. (2023). Hubungan Fasilitas Olahraga Dan Motivasi Terhadap Minat Belajar Siswa Di Mts Negeri 2 Oku Timur. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3, 135–148. Retrieved From <http://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/jurdip/article/view/1124>
- Rokom. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, Dan Stroke. Retrieved April 20, 2025, From <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>
- Sari, A. Y. P., Safitri, L., Nurhaliza, Dwi, P., Ningrum, U. W., Laia, S. C., & Putri, V. D. (2022). Efektivitas Jelly Kemangi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 12 No 4(Hipertensi), 989–989. Retrieved From <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/pskm/article/view/454/347>
- 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.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi Dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif, 9, 2721–2731.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Susanti, S. (2022). Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia. *Susanti Susanti*, 2(2), 45–54.
- Utami, A. G., Kurniawan, W. E., & Wirakhmi, I. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 743–752. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154>
- Utara, I. S., Penelitian, A., Kurniawan, A., Aktalina, L., Syahputra, B., Risnawati, R., ... Kurniawan, A. (2024). Karakteristik Hipertensi Dan Peningkatan Asam Urat Di Puskesmas Medan Amplas Characteristics Of Hypertension And

Elevated Uric Acid At Puskesmas Medan Pendahuluan Hipertensi Kesehatan Masih Menjadi Karena Ancaman Dapat 10 % Termasuk Hipertensi Sekunder . , 23(2), 155–160.

Wartolah, W., Riyanti, E., Yandes, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jkep*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.940>

Whelton, P. K., Carey, R. M., Mancina, G., Kreutz, R., Bundy, J. D., & Williams, B. (2022). Harmonization Of The American College Of Cardiology/American Heart Association And European Society Of Cardiology/European Society Of Hypertension Blood Pressure/Hypertension Guidelines: Comparisons, Reflections, And Recommendations. *Circulation*, 146(11), 868–877. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.121.054602>

Wibowo, T. A. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 119–131. Retrieved From <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>

Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.

Yulianto, A. A., & Alhamdi, F. (2022). Jurnal Hasi Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta. *Jppie*, 01(01), 59–64. Retrieved From <http://jurnal.unidha.ac.id/index.php/jppie>

Yuniar Ramadhani, D., Rahma Annisa, D., Nabila Savira Suwandi, P., Apriani, U., Qurratul Aini, D., & Zubatian Artha Dinata, A. (2023). Blood Pressure Control With Benson Relaxation Technique In Hypertensive Patients. *Journal Of Vocational Nursing*, 4(1), 63–68. Retrieved From [www.e-journal.unair.ac.id/jovin/](http://www.e-journal.unair.ac.id/jovin/)