

STUDI KASUS: TERAPI BENSON DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Irwansyah^{1*}, Ahyar Rosidi²

^{1,2}Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Lombok Timur

*irwansyah@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang umum dialami oleh lansia dan dikenal sebagai *silent killer* karena dapat memicu komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Penanganan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga intervensi nonfarmakologis, salah satunya teknik relaksasi Benson yang terbukti membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi dan penurunan stres. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan kualitatif: proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Penelitian dilakukan pada seorang lansia penderita hipertensi di Desa Sentalangu, Kecamatan Suela, selama 3 × 24 jam. **Hasil:** Pengkajian awal menunjukkan tekanan darah sebesar 170/90 mmHg dengan keluhan sakit kepala dan mudah lelah. Setelah diberikan terapi relaksasi Benson secara rutin selama 3 hari, tekanan darah menurun menjadi 120/80 mmHg, keluhan subjektif berkurang, dan pasien tampak lebih rileks. **Evaluasi** menunjukkan adanya perbaikan kondisi fisik dan psikologis serta meningkatnya kemampuan pasien melakukan relaksasi secara mandiri. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Edukasi; Hipertensi; Lansia; Tekanan Darah; Terapi Benson

CASE STUDY: BENSON'S THERAPY IN LOWERING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a common chronic health problem experienced by the elderly and is known as a silent killer because it can lead to serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. Management of hypertension does not rely solely on pharmacological therapy but also includes non-pharmacological interventions, one of which is Benson relaxation therapy. This technique has been shown to help lower blood pressure through physiological relaxation and stress reduction. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of Benson relaxation therapy in reducing blood pressure among elderly patients with hypertension. **Methods:** This study employed a case study design using the nursing process approach, including assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The study was conducted on an elderly patient with hypertension in Sentalangu Village, Suela District, over a period of 3 × 24 hours. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer. **Results:** Initial assessment revealed a blood pressure level of 170/90 mmHg accompanied by complaints of headache and fatigue. After receiving Benson relaxation therapy routinely for three consecutive days, the patient's blood pressure decreased to 120/80 mmHg. Subjective complaints diminished, and the patient appeared more relaxed. **Evaluation** indicated improvements in both physical and psychological conditions as well as increased ability of the patient to perform relaxation independently. **Conclusion:** Benson relaxation therapy is effective in reducing blood pressure among elderly individuals with hypertension.

Keywords: Benson Relaxation Therapy; Blood Pressure; Elderly; Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah secara tidak normal, ditandai dengan nilai tekanan sistolik dan diastolik melebihi 140/90 mmHg, yang terdeteksi minimal melalui tiga kali pengukuran berbeda. Tekanan darah tinggi yang berlangsung lama dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah organ-organ vital seperti ginjal, jantung, otak, dan mata. Karena dapat menimbulkan komplikasi serius, hipertensi dikenal sebagai salah satu penyebab utama kematian di dunia atau disebut sebagai silent killer. Salah satu faktor yang meningkatkan tingginya angka kejadian hipertensi adalah pola hidup yang tidak sehat (Putra & Susilawati, 2022). Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi. Artinya, satu dari tiga orang terdiagnosis hipertensi, namun hanya sekitar 36,8% di antaranya yang rutin mengonsumsi obat. Jumlah kasus hipertensi terus meningkat setiap tahun dan diperkirakan mencapai 1,5 miliar penderita pada tahun 2025, dengan angka kematian tahunan mencapai sekitar 9,4 juta jiwa (J et al., 2020).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2018) adalah 45,9% pada kelompok usia 55–64 tahun, 57,6% pada usia 65–74 tahun, dan 63,8% pada usia di atas 75 tahun. Berdasarkan pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 25,8%, dengan angka tertinggi di Provinsi Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), dan Kalimantan Timur (29,6%). Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan pembesaran jantung, penyumbatan aliran darah koroner, serta peningkatan risiko penyakit jantung koroner hingga kematian (Triyono et al., 2020). Data Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah kasus terbesar kedua pada tahun 2020, dengan total 772.490 penderita berusia 18 tahun ke atas. Kabupaten dengan jumlah kasus tertinggi meliputi Lombok Timur, Lombok Tengah, dan Lombok Barat (Henirispawati et al., 2024).

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain usia, riwayat keluarga, jenis kelamin, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, stres, dan pola makan tinggi garam. Gejala umum meliputi sakit kepala, tubuh lemas, sesak napas, kecemasan, mual, serta detak jantung berdebar. Tekanan darah yang meningkat menyebabkan perubahan elastisitas dinding aorta, penurunan fungsi katup jantung, penebalan pembuluh darah, serta penurunan kemampuan jantung memompa darah. Kondisi ini berdampak pada terganggunya volume kontraksi darah dan menurunnya efisiensi distribusi oksigen ke jaringan perifer, sehingga meningkatkan resistensi vaskular (Karina et al., 2024). Hipertensi merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat-obatan diuretik seperti chlorothiazide, chlorthalidone, indapamide, dan furosemide. Namun, penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan kontraindikasi. Salah satu alternatif nonfarmakologis adalah terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan teknik pernapasan yang dilakukan secara teratur untuk menenangkan tubuh, meredakan ketegangan akibat stres, serta mengurangi kecemasan. Keadaan relaksasi diteruskan ke hipotalamus yang merangsang pelepasan Corticotropin Releasing Factor (CRF), kemudian menstimulasi kelenjar pituitari menghasilkan Proopiomelanocortin (POMC). POMC meningkatkan produksi enkefalin oleh medula adrenal, sementara pituitari juga menghasilkan β -endorfin yang berfungsi sebagai neurotransmitter penenang. Peningkatan kedua zat tersebut membuat pasien merasa lebih rileks dan nyaman (Rahmadhani et al., 2024).

Penelitian Adelia Qusnul Khotimah & Eska Dwi Prajayanti, (2024) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan sistolik sebelum terapi relaksasi Benson adalah 160,67 mmHg, dan menurun menjadi 153,67 mmHg setelah diberikan terapi. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode relaxation response dengan melibatkan faktor keyakinan responden. Tekanan darah tinggi umumnya dipengaruhi oleh penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan lipid, glukosa, serta aktivitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan studi kasus berjudul “Efektivitas Terapi Benson dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Suntalangu Kecamatan Suela.”

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus berdasarkan proses keperawatan. Studi dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Desa Suntalangu, Kecamatan Suela, dengan subjek seorang lansia penderita hipertensi yang dipilih secara purposif sesuai kriteria usia ≥ 60 tahun, memiliki riwayat hipertensi, dan bersedia mengikuti intervensi. Alat digunakan meliputi tensimeter untuk mengukur tekanan darah dan lembar observasi untuk mencatat data pengkajian serta respons pasien terhadap intervensi. Pengumpulan data dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Hari pertama difokuskan pada pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, penyusunan rencana intervensi, serta pelaksanaan awal terapi relaksasi Benson. Hari kedua dan ketiga diarahkan pada pelaksanaan terapi secara rutin dan evaluasi perubahan tekanan darah serta keluhan pasien. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui pengelompokan informasi berdasarkan tahap proses keperawatan, kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan perubahan kondisi pasien sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini juga memenuhi prinsip etika dengan memperoleh persetujuan dari pasien dan menjaga kerahasiaan identitas.

HASIL

Pengkajian

Pasien, Ny. M, usia 62 tahun, memiliki riwayat hipertensi sejak usia 48 tahun. Pasien mengeluhkan pusing, kaku pada bagian belakang kepala, mudah lelah, dan nyeri seluruh tubuh yang bersifat hilang timbul. Nyeri semakin berat ketika tekanan darah meningkat. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan: keadaan umum cukup baik, kesadaran compos mentis, turgor kulit kering, konjungtiva tampak ikterik ringan. Tanda-tanda vital: tekanan darah 170/90 mmHg, nadi 90 x/menit, suhu 36,1°C, dan frekuensi napas 20 x/menit. Pasien adalah ibu rumah tangga dan memiliki riwayat hipertensi keluarga dari ayahnya.

Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan SDKI (2018), diagnosis utama adalah Nyeri Akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskular serebral.

Data Subjektif:

- Pasien mengeluh sakit kepala, nyeri seperti ditusuk-tusuk, nyeri seluruh tubuh terutama di belakang kepala
- Skala nyeri 7/10
- Nyeri bersifat hilang timbul dan memberat saat tekanan darah naik.

Data Objektif:

- Pasien tampak meringis.

- TD 170/90 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,4°C, RR 20 x/menit.

Intervensi

Luaran yang ditetapkan mengacu pada SNL/SIKI, yaitu Nyeri Menurun (L.08066). Intervensi yang digunakan adalah Manajemen Nyeri (I.08238). Tindakan keperawatan meliputi:

- Pemantauan intensitas, lokasi, kualitas, durasi, dan faktor pencetus nyeri.
- Edukasi teknik relaksasi Benson dan latihan napas dalam.

Dukungan terapeutik untuk mengurangi ketegangan fisik dan emosional pasien

Implementasi

Tabel 1. Implementasi Keperawatan

Hari	Intervensi yang Dilakukan	Respons Pasien
I	Edukasi dan latihan relaksasi Benson sesi 1 & 2	Pasien kooperatif, tetapi nyeri masih dominan
II	Latihan relaksasi Benson mandiri dengan supervisi	Pasien lebih rileks, nyeri mulai berkurang
III	Latihan relaksasi Benson secara mandiri	Pasien mampu melakukan teknik dengan benar, keluhan berkurang signifikan

Tabel 1 menjelaskan tentang pelaksanaan intervensi keperawatan melalui terapi relaksasi Benson berlangsung selama tiga hari dan menunjukkan perkembangan klinis yang positif. Pada hari pertama, pasien diberikan edukasi serta latihan relaksasi Benson sesi pertama dan kedua. Pasien tampak kooperatif meskipun keluhan nyeri masih cukup dominan. Pada hari kedua, pasien mulai melakukan latihan relaksasi secara mandiri dengan supervisi, dan respons menunjukkan peningkatan relaksasi serta penurunan intensitas nyeri. Pada hari ketiga, pasien mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri tanpa kesulitan, disertai penurunan keluhan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan relaksasi Benson secara bertahap dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol nyeri serta membantu menurunkan gejala hipertensi.

Evaluasi

Tabel 2. Evaluasi Keperawatan

Hari	Subjektif (S)	Objektif (O)	Skala Nyeri	Tekanan Darah
I	Nyeri seperti ditusuk-tusuk, seluruh badan, skala 7	Tampak meringis, Nadi 83x/menit, Suhu 36.5°C, RR 21x/menit	7	165/90
II	Nyeri berkurang namun masih ada, skala 4	TD mulai menurun, kondisi lebih rileks	4	130/90
III	Nyeri berkurang signifikan, skala 3	Tampak tenang, tanda vital stabil	3	120/80

Data pada tabel 2 menggambarkan tentang hasil pemantauan selama tiga hari menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah dan tingkat nyeri pada pasien. Pada hari pertama, tekanan darah masih tinggi (165/90 mmHg) dengan skala nyeri 7. Setelah intervensi hari kedua, tekanan darah menurun menjadi 130/90 mmHg dan nyeri berkurang menjadi skala 4. Pada hari ketiga, tekanan darah mencapai nilai normal (120/80 mmHg) dengan skala nyeri 3. Secara keseluruhan, terapi relaksasi Benson

menunjukkan efek positif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri pada lansia dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari asuhan keperawatan yang telah diberikan selama 3 hari, didapatkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiffanidhani, (2024) yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan lima kali penerapan relaksasi Benson selama 10–15 menit per sesi, lansia mengalami penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Penelitian lain oleh Sari et al., (2025) juga menyatakan bahwa terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan, dari rata-rata sistolik 147,68 mmHg menjadi 137,81 mmHg, dan diastolik dari 92,45 mmHg menjadi 87,95 mmHg ($p < 0,001$).

Hasil ini diperkuat oleh Abdul Herman Syah Thalib & Iin Salsabila (2025) yang menemukan adanya penurunan tekanan darah setelah penerapan terapi Benson selama tiga hari pada pasien hipertensi. Penelitian Wartonah et al., (2022) juga melaporkan bahwa relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi dengan rata-rata penurunan sekitar 5 mmHg menggunakan desain quasi-eksperimental one group pretest-posttest. Demikian pula, studi Nur Khakimah & Dwi Retnaningsih, (2025) di Pekanbaru yang menggunakan kelompok kontrol non-ekivalen menunjukkan bahwa relaksasi Benson memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik ($p < 0,05$).

Secara teori, konsep relaksasi Benson merupakan penggabungan respons relaksasi (relaxation response) dengan unsur keyakinan atau doa sesuai kepercayaan individu, yang menimbulkan ketenangan fisik dan psikologis. Saat individu melakukan relaksasi Benson, aktivitas sistem saraf simpatis menurun sehingga kadar hormon stres (adrenalin dan kortisol) berkurang. Kondisi ini mengakibatkan denyut jantung lebih teratur, vasodilatasi pembuluh darah terjadi, dan tekanan darah pun menurun (Sari & Lestari, 2022).

Tekanan darah sendiri adalah gaya dorong aliran darah terhadap dinding pembuluh nadi (arteri) yang dipengaruhi oleh curah jantung dan resistensi pembuluh darah (Yulianti, Y., & Chanif, C, 2021). Pada penderita hipertensi, tekanan darah tinggi terjadi karena vasokonstriksi yang dipengaruhi aktivitas simpatis berlebihan. Dengan penerapan relaksasi Benson, sistem parasimpatis menjadi lebih dominan, tubuh masuk ke dalam kondisi rileks, sirkulasi darah lebih lancar, dan tekanan darah dapat turun ke arah normal. Berdasarkan uraian hasil penelitian terdahulu yang sejalan, dapat ditegaskan bahwa relaksasi Benson merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah dipraktikkan, murah, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. Hal ini menjadikan relaksasi Benson sebagai salah satu alternatif penting dalam mendukung pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi, terutama bila dilakukan secara rutin dan berkesinambungan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain studi kasus dengan satu responden membatasi generalisasi hasil ke populasi lansia hipertensi yang lebih luas. Kedua, durasi intervensi yang relatif singkat (tiga hari implementasi efektif) tidak memungkinkan evaluasi efek jangka panjang dari relaksasi Benson. Ketiga, penelitian tidak mengontrol faktor eksternal seperti pola makan, aktivitas fisik, konsumsi obat antihipertensi, dan kondisi psikologis yang dapat memengaruhi tekanan darah. Selain itu, tidak adanya kelompok pembanding membuat efektivitas intervensi tidak dapat dibandingkan secara objektif dengan metode lain. Keterbatasan ini perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil dan menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan secara rutin selama satu minggu. Intervensi ini terbukti membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis, serta memperbaiki stabilitas tekanan darah. Hasil ini mengimplikasikan bahwa perawat dapat menjadikan relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah, murah, dan dapat diajarkan kepada pasien untuk dilakukan secara mandiri di rumah. Penerapan teknik ini dapat dimasukkan dalam program edukasi manajemen hipertensi, terutama pada pelayanan komunitas dan home care, guna meningkatkan kemandirian pasien dan mengoptimalkan pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Herman Syah Thalib & Iin Salsabila. (2025). Implementasi Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Mitrasedhat*, 15(1), 853–858. <https://doi.org/10.51171/jms.v15i1.512>
- 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>
- Henirispawati, B., Ernawati, E., & Supriyadi, S. (2024). Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 14(1), 31–39. <https://doi.org/10.57267/jisym.v14i1.335>
- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Karina, G. P., Sari, E. A., & Harun, H. (2024). Penerapan Hydrogel dan Antimicrobial Dressing terhadap Penyembuhan Luka dan Sensasi Perifer pada Pasien Gangrene Pedis. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 91–105. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1226>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Sekretariat Badan Litbang, Kemenkes RI. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Nur Khakimah & Dwi Retnaningsih. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Intradialitik di RSUD Batang. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 109–118. <https://doi.org/10.62383/quwell.v2i4.2479>
- Putra, S., & Susilawati, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794-15798.
- Rahmadhani, D. Y., Yesni, M., & Fajri, J. A. (2024). Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan di Ruang Perawatan Bedah RSUD Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(3), 364–369.
- Sari, N. N., Maria Manungkalit, & Widya Ayu Kusuma Ningrum. (2025). Efektivitas Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Benson Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JURNAL NERS LENTERA*, 13(1), 69–77. <https://doi.org/10.33508/ners.v13i1.7311>
- Sari, N. I., & Fadila, R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Katarak. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2), 65–76. palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/126
- Tiffanidhani, H. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 391–402.

- Triyono, D., Liani, R., Utami, A. W., Tristiyanti, S., & Supriatna, A. (2020). Penyakit Jantung Koroner Di Indonesia: Peran Faktor Risiko Dan Upaya Pencegahan. *Humanis*, 17(1), 86–94.
- Wartonah, W., Riyanti, E., Yarden, 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>
- Yulianti, Y., & Chanif, C. (2021). Penerapan Perubahan Posisi Terhadap Perubahan Hemodinamik Pada Asuhan Keperawatan Pasien Congestive Heart Failure. *Ners Muda*, 2 (2), 82-90.