

PENERAPAN RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT TENTARA TK IV.01.07.01 PEMATANG SIANTAR

Aina Hadisty Rangkuti¹, Julwansa Saragih²
ainahadisty03@gmail.com¹, saragihjuan02@gmail.com²
Akademi Keperawatan Kesdam I/ BB Pematang Siantar

Abstrak

x + 140 Halaman, 12 Lampiran Pendahuluan: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolic >90 mmHg. Menurut World Health Organization (2023) prevalensi hipertensi di seluruh dunia diperkirakan 1,28 miliar orang. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan penerapan tehnik relaksasi benson. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penerapan tehnik relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah. Metode: Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif melalui pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di ruang Aster RumahSakit Tentara TK IV 01.07.01 Pematangsiantar dengan jumlah responden sebanyak 2orang. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan penerapan relaksasi benson selama 3 hari dengan masalah keperawatan nyeri akut adalah masalah teratasi sebagian pada kedua pasien. Pada Tn. D terjadi penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg, pada Tn. M terjadi penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Kesimpulan: Penerapan relaksasi benson efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Saran: Penerapan relaksasi benson diharapkan dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Penerapan Relakasi Benson, Tekanan Darah, Hipertensi.

Abstract

x + 140 Pages, 12 Attachments Introduction: Hypertension or high blood pressure is a serious medical condition characterized by an increase in systolic blood pressure > 140 mmHg and diastolic blood pressure > 90 mmHg. According to the World Health Organization (2023) the prevalence of hypertension worldwide is estimated at 1.28 billion people. One of the non-pharmacological therapies that can be done to lower blood pressure is by applying the Benson relaxation technique. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the application of the Benson relaxation technique in lowering blood pressure. Method: The type of research used was quantitative research with a descriptive research design through a case study approach. This research was conducted in the Aster room of the TK IV 01.07.01 Pematangsiantar Army Hospital with 2 respondents. Results: The results of the study showed that there was a decrease in blood pressure in hypertensive patients with the application of Benson relaxation for 3 days with acute pain nursing problems being partially resolved in both patients. In Mr. D there was a decrease in blood pressure from 160/100 mmHg to 130/90 mmHg, in Mr. M there was a decrease in blood pressure from 150/100 mmHg to 130/90 mmHg. Conclusion: The application of Benson relaxation is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients. Suggestion: The application of Benson relaxation is expected to be used as an independent nursing intervention in lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Application Of Benson Relaxation, Blood Pressure, Hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolic >90 mmHg. Penyakit hipertensi secara signifikan dapat mengakibatkan resiko penyakit jantung, otak, ginjal dan penyakit lainnya. Kondisi ini merupakan salah satu penyebab utama serangan jantung, gagal jantung, stroke, yang secara kolektif dikenal sebagai penyakit kardiovaskuler (PKV), dan kerusakan ginjal kronis (WHO, 2024).

Menurut World Health Organization (2023) prevalensi hipertensi di seluruh dunia diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, diperkirakan 46% (5,88 juta) orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut, kurang dari separuh orang dewasa 42% (5,37 juta) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati, sekitar 1 dari 5 orang dewasa 21% (2,68 juta) dengan hipertensi dapat mengendalikannya, prevalensi hipertensi tertinggi di negara Afrika sebanyak 27% (3,45 juta) sedangkan prevalensi hipertensi terendah Amerika yaitu 18 % (230 juta). Penderita hipertensi Asia Tenggara menduduki peringkat ketiga tertinggi yaitu 25% (3,20 juta) dari jumlah seluruh penduduk (Hintari & Fibriana 2023).

Jumlah penderita hipertensi di Sumatera Utara berdasarkan survey kesehatan Indonesia pada tahun 2023 sebanyak 100.579 orang dimana berdasarkan diagnosis dokter sebanyak 65.472 orang, sedangkan berdasarkan hasil pengukuran penduduk yang dilakukan oleh tim medis sebanyak 35.107 orang. Jumlah penderita hipertensi pada kelompok umur > 15 tahun sebanyak 66.002 orang, pada kelompok umur > 18 tahun sebanyak 34.577 orang. Sedangkan yang mendapat edukasi pengobatan dan minum obat hipertensi di Sumatera utara sebanyak 1.545 orang (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Berdasarkan survey awal yang penulis lakukan di Rumah Sakit Tentara TK IV 01.07.01 Pematangsiantar di dapatkan bahwa penderita hipertensi yang dirawat di ruang Aster memiliki tekanan darah rata-rata 140/90 mmHg. Tindakan teknik penerapan relaksasi benson belum pernah dilakukan oleh perawat dan perawat hanya memberikan obat pereda nyeri untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Didapatkan data yang saya peroleh dari medical record dari Rumah Sakit Tentara TK . IV 01.07.01 Pematangsiantar Jumlah penderita hipertensi dari tahun 2022-2024 sebanyak 635 orang, dengan penjabaran pada tahun 2022 penderita hipertensi 346 orang, tahun 2023 mengalami penurunan menjadi 108 orang, dan pada tahun 2024 penderita hipertensi mengalami kenaikan menjadi 181 orang.

Peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat menyebabkan berbagai gejala kesehatan seperti sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar – debar, gelisah dan mudah lelah. Pengobatan atau penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologis dan non-farmakologi. Terapi farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan obat – obatan. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi. Macam macam teknik relaksasi yang dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi afirmasi, teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi benson. (Putri, 2018). Dalam buku (Mulyadi, Petri & Yuniarti 2023). Penatalaksanaan non-farmakologis penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi salah satunya yaitu dengan terapi relaksasi benson . Terapi ini dilakukan 2 kali sehari dalam waktu 10-15 menit selama 3 hari (Margiati & Setyajati, 2023). Manfaat relaksasi benson menurut Aryunani, Aniyah & Abdullah (2022) relaksasi dapat membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi berlebih akibat stress, masalah masalah yang

timbul akibat stress seperti, sakit kepala, tekanan darah tinggi, mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang dan menunjukkan fisiologis yang positif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Desain penelitian deskriptif bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sejumlah karakteristik masalah yang diteliti (Suyanto, 2011). Di dalam buku (Widoyono, DKK, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran bagaimana penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Tentara TK IV 01.07.01 Pematang Siantar, subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu 2 responden yang mengalami hipertensi, lokasi penelitian di Rumah Sakit Tentara TK iv 01.07.01 Pematangsiantar, subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu 2 responden yang mengalami hipertensi, lokasi penelitian di Rumah Sakit Tentara TK IV 01.07.01 Pematangsiantar, penelitian penerapan relaksasi benson bagi pasien hipertensi dengan menggunakan metode penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah di Rumah Sakit Tentara TK IV 01.07.01 Pematangsiantar, pada klien 1 dilaksanakan pada tanggal 02-04 Mei 2025 sedangkan klien 2 pada tanggal 08-10 Mei 2025, pelaksanaan dilakukan setiap hari selama 3 hari.

Populasi dalam proposal ini adalah seluruh pasien yang menderita penyakit hipertensi yang dirawat di Rumah Sakit Tentara TK IV 01.07.01 Pematangsiantar. Dalam menjalankan rangka penelitian, diperlukan penerapan Teknik pengumpulan data. Untuk tujuan ini, peneliti memiliki beberapa instrument dalam penelitian ini menggunakan Standart Operasional Prosedur (SOP), lembar observasi untuk menilai tekanan darah, format pengkajian medikal bedah, lembar persetujuan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pembahasan penelitian akan membahas tentang pemberian relaksasi benson pada pasien hipertensi, yang berjudul penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Tentara TK IV 01.07.01 Pematangsiantar. Implementasi dilaksanakan selama 3 hari yang dilakukan pada klien Tn. D sejak tanggal 02-04 Mei 2025 dan klien Tn.M sejak tanggal 08-10 Mei 2025 di Rumah Sakit Tentara TK IV 01.07.01 Pematangsiantar.

1. Pengkajian

a. Klien 1

Berdasarkan hasil pengkajian yang penulis lakukan pada klien 1 tanggal 02 Mei 2025 di dapatkan Tn.D usia 58 tahun dengan hipertensi, pengkajian diperoleh klien mengatakan Klien mengeluh nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah, nyeri seperti di tusuk – tusuk. nyeri dirasakan sering selama 2 menit. Klien tampak lemas, wajah tampak meringis kesakitan skala nyeri 6 Suhu :36, 7 derajat celcius TD: 160/100 mmHg Nadi: 90x/I RR: 21x/menit.

Hal ini di dukung oleh penelitian Kumalasari & Safitri (2023), evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah akibat hipertensi setelah di berikan teknik relaksasi benson dari 173/90 mmHg menjadi 155/85 mmHg.

Sedangkan hasil pengkajian pada tanggal 08 Mei 2025 klien Tn.M dengan hipertensi Klien mengeluh sakit kepala nyeri menyebar sampai tengkuk leher, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk. nyeri dirasakan sering selama 5 menit, Klien tampak lemas, wajah tampak meringis kesakitan skala nyeri 7

Suhu:36, 5 °C TD: 150/90 mmHg, Nadi: 89x/menit, RR: 22x/menit.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Laely & Wiratomo (2022), yang mengatakan

evaluasi terhadap pemberian teknik relaksasi benson selama 3 hari msmpu memberikan efek menurunkan tekanan darah hingga hari ketiga dari tekanan darah 154/103 mmHg menjadi tekanan darah 146/97 mmHg.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa yang ditemukan pada klien 1 (Tn.D) yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedara fisiologis di tandai dengan klien mengeluh sakit kepala, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, klien tampak meringis, gelisah, sulit tidur, skala nyeri 6, nyeri dirasakan sering selama 2 menit, suhu: $36,7 \square C$, TD: 160/100 mmHg, Nadi: 90x/I, RR: 21X/i. Sedangkan pada klien 2 (Tn.M) didapatkan Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedara fisiologis di tandai dengan klien mengeluh sakit kepala, nyeri menyebar sampai tengkuk leher, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, klien tampak meringis, gelisah, terbaring lemah di tempat tidur sambil memegang tengkuk belakang, sulit tidur, skala nyeri 7, nyeri dirasakan sering selama 5 menit suhu: $36,7 \square C$, TD: 150/90 mmHg, Nadi: 89x/I, RR: 22X/i.

Klien 1 dan klien 2 memiliki diagnosa keperawatan yang sama yaitu nyeri akut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Laely & Wiratomo (2022), yang mengatakan evaluasi terhadap pemberian teknik relaksasi benson selama 3 hari msmpu memberikan efek menurunkan tekanan darah hingga hari ketiga dari tekanan darah 154/103 mmHg menjadi tekanan darah 146/97 mmHg.\

3. Intervensi Keperawatan

Setelah penulis merumuskan diagnosa keperawatan, penulis menyusun rencana keperawatan sesuai dengan SLKI dan SIKI (2017). Berdasarkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut, peneliti menetapkan intervensi keperawatan yang dilakukan pada Tn. D dan Tn M yaitu manajemen nyeri yang dilakukan salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi benson. Intervensi keperawatan yang ditetapkan pada Tn. D dan Tn. M yaitu tindakan seperti observasi, teraupetik, edukasi, dan kolaborasi dan meliputi, identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respon nyeri non verbal, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, lakukan pemeriksaan ttv, berikan teknik nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah dengan penerapan teknik relaksasi benson, fasilitasi istirahat dan tidur, jelaskan strategi meredakan nyeri, dan kolaborasi pemberian obat analgetik. Berdasarkan pendapat Yulendasari & Djamaludin (2021), terapi relaksasi benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan fisologis atau agama yang dianut oleh seseorang yang berfokus pada ungkapan tertentu dengan pengucapan berulang-ulang menggunakan ritme teratur.

Hal ini sesuai dengan penelitian Kumalasari & Safitri (2023), yang menyatakan bahwa intervensi keperawatan yang dilakukan adalah memberikan Observasi, identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan intensitas nyeri, dan identifikasi respon nyeri, Teraupetik, berikan teknik non-farmakologis untuk mengurangi nyeri serta menurunkan tekanan darah tinggi (terapi relaksasi benson), edukasi, anjurkan mengontrol nyeri secara mandiri, kolaborasi pemberian analgetik.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan yang dilakukan sesuai dengan rencana klien 1 dan klien 2 dengan penerapan teknik relaksasi benson dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari telah disusun oleh penulis yaitu dengan melakukan tindakan yang meliputi tindakan observasi, teraupetik, dan edukasi. Peneliti melakukan implementasi meliputi mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, memberikan teknik non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dengan teknik relaksasi benson, memfasilitasi istirahat dan tidur,

menjelaskan strategi meredakan nyeri, dan mengkolaborasi pemberian obat analgetik. Sesuai pendapat Rachmawati, Brahmantia & Zakiah (2022), implementasi tindakan keperawatan teknik relaksasi benson merupakan bentuk implementasi independent, yang artinya merupakan bentuk implementasi yang di prakarsai sendiri oleh perawat untuk membantu pasien dalam mengatasi masalahnya sesuai dengan kebutuhan.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan ini menunjukkan bahwa klien 1 mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi teknik relaksasi benson selama 3 hari selang waktu 10-15 menit dengan masalah keperawatan nyeri akut adalah masalah teratasi sebagian pada hari ketiga. Berdasarkan pengukuran tekanan darah menggunakan sfigmomanometer diperoleh hasil pada hari pertama tekanan darah 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg pada hari ketiga, keluhan nyeri menurun, meringis menurun, kesulitan tidur menurun tekanan darah membaik. Hal ini di dukung oleh penelitian Kumalasari & Safitri (2023), evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah akibat hipertensi setelah di berikan teknik relaksasi benson dari 173/90 mmHg menjadi 155/85 mmHg. Sedangkan klien 2 didapatkan hasil evaluasi keperawatan yang menunjukkan bahwa klien 2 mengalami penurunan tekanan darah setelah pemberian teknik relaksasi benson selama 3 hari selang waktu 10-15 menit dengan masalah keperawatan nyeri akut teratasi sebagian pada hari ketiga. Berdasarkan pengukuran tekanan darah menggunakan sfigmomanometer diperoleh hasil pada hari pertama tekanan darah 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg pada hari ketiga, keluhan nyeri menurun, meringis menurun, kesulitan tidur menurun, tekanan darah membaik. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Laely & Wiratomo (2022), yang mengatakan evaluasi terhadap pemberian teknik relaksasi benson selama 3 hari msmpu memberikan efek menurunkan tekanan darah hingga hari ketiga dari tekanan darah 154/103 mmHg menjadi tekanan darah 146/97 mmHg. Berdasarkan penelitian Saputra, Purwono & Pakarti (2022), menyatakan bahwa adanya efektifitas penerapan teknik relaksasi benson dapat mengurangis stress, menurunkan tekanan darah dan mengendurkan otot. Sedangkan berdasarkan penelitian Rachmawati, Brahmantia & Zakiah (2022), implementasi teknik relaksasi benson memberikan pengaruh yang positif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Setelah peneliti melakukan asuhan keperawatan pada Tn. D dan Tn. M dengan implementasi teknik relaksasi benson di Rumah Sakit Tentara TK IV 01.07.01 Pematangsiantar didapatkan hasil pengkajian pada klien pertama yaitu Tn. D berumur 58 tahun jenis kelamin laki-laki adalah klien mengeluh sakit kepala , nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, klien tampak meringis, gelisah, sulit tidur, skala nyeri 6, nyeri dirasakan sering selama 2 menit. Sedangkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Tn. M berumur 55 tahun jenis kelamin laki-laki dengan keluhan utama klien mengeluh sakit kepala , nyeri menyebar sampai tengkuk leher, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, klien tampak meringis, gelisah, terbaring lemah di tempat tidur sambil memegang tengkuk belakang , sulit tidur , skala nyeri 7, nyeri dirasakan sering selama 5 menit.

Berdasarkan data tersebut maka diagnosa keperawatan yang ditemukan pada Tn. D dan Tn. M adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Intervensi keperawatan pada klien penyakit hipertensi yang dilakukan pada Tn. D dan Tn. M meliputi identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, memberikan teknik non-farmakologis dengan penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah,

fasilitasi istirahat dan tidur, jelaskan strategi meredakan nyeri, dan kolaborasi pemberian obat analgeik.

Adapun implementasi keperawatan yang dilakukan pada Tn. D dan Tn. M selama 3 hari dengan penerapan teknik relaksasi benson dalam 2 kali sehari yaitu mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi kualitas, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, memeriksa tanda-tanda vital, memberikan teknik non-farmakologis dengan penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah, memfasilitasi istirahat dan tidur, menjelaskan strategi meredakan nyeri, dan mengkolaborasikan pemberian obat.

Hasil evaluasi keperawatan yang dilakukan pada Tn. D dengan masalah keperawatan nyeri akut adalah masalah keperawatan teratasi sebagian pada hari ketiga. Berdasarkan pengukuran tekanan darah menggunakan sfigmomanometer tekanan darah klien menurun dari 160/100 mmHg menjadi 130/90mmHg. Sedangkan hasil evaluasi keperawatan yang dilakukan pada Tn. M dengan masalah keperawatan nyeri akut adalah masalah keperawatan teratasi sebagian pada hari ke 3. Tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Penerapan teknik relaksasi benson yang dilakukan pada klien hipertensi efektif untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryunani, Ainiyah & Abdullah. 2022. Dasar-Dasar Komplementer. Malang: Rena Cipta Mandiri. Di akses pada tanggal 7 Januari 2025 https://www.google.co.id/books/edition/Dasar_dasar_Komplementer/JYWfEAAAQBAJ?hl=id.
- Kumalasari, S, safitri, W. (2023). Pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di ruang IGD Dr. soeratno gemolong sragen, Jurnal Cendikia Muda. 3 (7). Di akses pada Tanggal 02 November, https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+terapi+benson+terhadap+penurunan+tekanan+darah+tinggi+pada+pasien+hipertensi+di+IGD&btnG=#d=gs_qabs&t=1749006798250&u=%23p%3DpHM3RSzfcXYJ
- Muliyadi, Putri, P & Yuniarti, F. (2023). Manajemen Hipertensi Pendekatan Transformasi Layanan Primer. Yogyakarta: CV Budi Utama. di akses pada tanggal 01 Februari 2025. https://books.google.co.id/books?id=JUUbEQAAQBAJ&pg=PA1&dq=Hipertensi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiO17-KpaqLAXwFzzgGHfi9C684FBD0AXoECAsQAw#v=onepage&q=Hipertensi&f=false.
- Rachmawati, S, Brahmantia, B & Zakiah, E (2022), Penerapan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berdasarkan : literature review. Di akses Pada Tanggal 30 Oktober 2024. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=penerapan+relaksasi+benson+terhadap+penurunan+tekanan+darah+pada+pasien+hipertensi+berdasarkan+literature+review&btnG=#d=gs_qabs&t=1749007499693&u=%23p%3DFv3c1VtkKvkJ
- Survei Kesehatan Indonesia, (2023). Di akses pada tanggal 07 Maret 2025. <https://drive.google.com/file/d/1MvZMg8euyXZ0LIbcuSA5CPTpU8gDU0Qx/view?usp=drive>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standart Diagnosa Keperawatan Indonesia: Defenisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standart Intervensi Keperawatan Indonesia: Defenisi dan Tindakan Keperawatan Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standart Luaran Keperawatan Indonesia: Defensi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1, Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- World Health Organization, (2023). Indonesia Hypertension Profile. Di akses pada tanggal 7 Maret

2025. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/hypertension->