

# TERAPI BENSON DENGAN KOMBINASI MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI

Andri Setyorini<sup>1\*</sup>, Sri Nur Hartiningsih<sup>2</sup>, Nur Tariza K. Tangahu<sup>3</sup>

<sup>1\*,2,3</sup>Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global

<sup>1\*</sup>Corresponding author email: [andrisetyo04@gmail.com](mailto:andrisetyo04@gmail.com)

## ABSTRAK

Penyakit Hipertensi ketika dalam pengukuran tekanan darah menghasilkan tekanan sistol (angka pertama)  $\geq 140$  mmHg dan/ atau tekanan diastol (angka yang kedua)  $\geq 90$  mmHg dalam jangka lebih dari 1 kali kunjungan. Terapi Komplementer dapat membantu menurunkan tingkat stres. Salah satu jenis terapi yang di gunakan untuk menurunkan tingkat stres adalah terapi benson dengan kombinasi murottal surah Ar Rahman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pengaruh Terapi Benson Kombinasi Dengan Murottal Surah Ar Rahman Terhadap Tingkat Stress Pada Pasien Hipertensi penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre-eksperimental*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan yaitu berupa Lembar monitoring kegiatan pemberian terapi benson dengan kombinasi murottal surah Ar Rahman serta Kuesioner *Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42)*. Uji analisis yang digunakan adalah *Wilcoxon*. Tingkat Stres pada pasien Hipertensi sebelum dilakukan pemberian Terapi Benson Dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman mayoritas pada kategori Stres ringan sebanyak 16 orang (64,0%), Tingkat Stres pada pasien Hipertensi sesudah dilakukan pemberian Terapi Benson Dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman mayoritas pada kategori Stres normal sebanyak 22 orang (88,0%). Teknik relaksasi Benson berfungsi untuk menghambat aktifitas saraf simpatis dengan menurunkan konsumsi oksigen didalam tubuh serta menimbulkan perasaan yang tenang dan aman dengan merileksasikan otot tubuh. Terapi murottal dapat berfungsi untuk menurunkan hormon – hormon stress dan mengaktifkan hormon endofrin, mengalihkan perhatian dan rasa takut, cemas dan tegang, sehingga menghasilkan perasaan yang rileks. Kesimpulan adalah ada pengaruh Pemberian Terapi Benson Dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi dengan nilai Z  $-4.376$  signifikansi *p-value*  $0,000 < 0,05$ .

**Kata Kunci:** Hipertensi, Surah Ar Rahman, Stress, Terapi Benson

## ABSTRACT

*Hypertension when blood pressure measurements produce systolic pressure (first number)  $\geq 140$  mmHg and/or diastolic pressure (second number)  $\geq 90$  mmHg for more than 1 visit. Complementary Therapies can help reduce stress levels. One type of therapy used to reduce stress levels is Benson therapy with a combination of murottal surah Ar Rahman. This study aims to determine the effect of combined Benson therapy with Murottal Surah Ar Rahman on stress levels in hypertensive patients. The majority of stress levels in hypertension patients before administering Benson therapy with a combination of Murottal Qur'an Surah Ar Rahman were in the mild stress category as many as 16 people (64.0%), stress levels in hypertension patients after administering Benson therapy with a combination of Murottal Qur'an The majority of Surah Ar Rahman was in the normal stress category with 22 people (88.0%). Benson's relaxation technique functions to inhibit sympathetic nerve activity by reducing oxygen consumption in the body and creating feelings of calm and safety by relaxing the body's muscles. Murottal therapy can function to reduce stress hormones and activate endofrin hormones, diverting attention and feelings of fear, anxiety and tension, thus producing a relaxed feeling. There is an effect of giving Benson therapy with a combination of Murottal Qur'an Surah Ar Rahman on stress levels in hypertensive patients with a Z value of  $-4,376$  with a significance *p-value* of  $0.000 < 0.05$ .*

**Keywords:** Ar Rahman, Benson Therapy, Hypertension, Stress

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular adalah penyakit atau kondisi medis yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya. PTM merupakan tantangan dalam dunia kesehatan, secara global PTM menjadi penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya yaitu penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah, seperti penyakit jantung koroner, penyakit gagal jantung, stroke, dan hipertensi (Rahayu *et al.*, 2021). Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah mengalami peningkatan diatas normal yang berhubungan dengan angka kesakitan (*morbiditas*) dan angkat kematian (*mortalitas*) (Atmojo *et al.*, 2019).

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2022). Prevalensi tersebut menjadikan DIY sebagai provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi ke empat di Indonesia. Berdasarkan laporan survailans Terpadu Penyakit (STP) di DIY terbanyak sebanyak 15.388 kasus hipertensi esensial. Pada tahun tersebut diperkirakan jumlah penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 58,93% (Profil Kesehatan DIY, 2018).

*American Institute Of Stress* menerangkan bahwa stress yang berkepanjangan menjadi prediktor kuat dari hipertensi. Stress merupakan perangsang organisme bagian tubuh atau reseptor lain untuk menjadi aktif sehingga memicu emosi atau situasi negatif yang menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada individu (Jannah dan Santoso, 2021).

Stress merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor 4 didunia dan akan menjadi nomor 2 pada tahun 2020. Stress yang dimaksud adalah suatu kondisi yang berbeda dengan menghasilkan perubahan lingkungan dan nantinya akan diterima oleh seseorang secara individu yang akan dianggap sebagai suatu ancaman dalam merusak ekuilibrium dinamis orang tersebut (Syahrir dan Fatmawati, 2022).

Tingkat stress pada seseorang bisa kita lihat dari tinggi rendahnya tekanan darah seseorang yang sebagai akibat dari stresor berupa perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial dalam kehidupan yang dialami seseorang (Sagala Deddy S, 2018).

Penatalaksanaan atau penanganan stress dilakukan dua cara diantaranya dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologi diantaranya dapat menurunkan tingkat stress pada pasien Hipertensi adalah terapi relaksasi (Agiesta Sanjani, 2022). Terapi relaksasi memiliki beberapa teknik salah satunya yakni dengan menggunakan teknik relaksasi Benson.

Relaksasi Benson adalah metode pengembangan respon relaksasi yang melibatkan faktor kepercayaan pasien, yang bisa mewujudkan suatu lingkungan yang didalamnya dapat membantu pasien untuk mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Agustina *et al.*, 2023). Teknik relaksasi Benson berfungsi untuk menghambat aktifitas saraf simpatis dengan menurunkan konsumsi oksigen didalam tubuh serta menimbulkan perasaan yang tenang dan aman dengan merileksasikan otot tubuh. Jika oksigen yang berada didalam otak tercukupi akan menciptakan kondisi yang seimbang sehingga keadaan pasien menjadi lebih rileks. Terapi relaksasi benson juga bisa dikombinasikan dengan Terapi Murottal. Terapi murottal dapat berfungsi untuk menurunkan hormon – hormon stress dan mengaktifkan hormon endofrin, mengalihkan perhatian dan rasa takut, cemas dan tegang, sehingga menghasilkan perasaan yang rileks. (Setiawan dkk, 2022).

Murottal Al-Qur'an merupakan lantunan surah Al-Qur'an yang dapat menghasilkan perubahan terhadap sistem anatomi fisiologi makhluk hidup sehingga ketika mendengarkannya tubuh pun akan merasakan perubahan yang sangat besar. Berbagai manfaat yang sangat baik ketika mendengarkan lantunan ayat suci Al- Qur'an terutama pada kesehatan manusia. Murottal al-Qur'an dengan menghasilkan suara lantunan yang dapat merangsang hormon endofrin didalam tubuh manusia menghasilkan ketenangan dan kenyamanan sehingga berdampak terhadap penurunan

tingkat stress dari penderita hipertensi (Nuzulullail, Mustofa dan Vranada, 2023).

Terapi Murottal Surah Ar Rahman menjadi Faktor perubahan fisiologis ditimbulkan dengan menurunnya tingkat stres, kecemasan, dan kesedihan dengan menghadirkan rasa ketenangan jiwa pada akhirnya bisa menurunkan tekanan darah. Didalam QS. Asy Syu'ara ayat 80 yang artinya, "Jika aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku", meyakini akan adanya kesehatan akan berdampak pada kesembuhan itu sendiri dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an akan menjadikan salah satu teknik terapi relaksasi spritual sehingga didapatkan dampak kesehatan mental (Susilawati dkk, 2019).

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Terapi Benson Kombinasi Dengan Murottal Surah Ar Rahman Terhadap Tingkat Stress Pada Pasien Hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dapat meningkatkan kegiatan dan menindaklanjuti program terkait Pemberian Terapi Benson Dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas X

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental dengan pendekatan pre eksperiment dengan pendekatan *pre eksperiment* menggunakan desain *one group pretest posstest*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 25 orang. Sampel dilakukan dengan metode *total sampling*. Pada kelompok ini sebelum diberikan perlakuan, diberikan lembar observasi (*pretest*) untuk diukur skala tingkat stres responden. Kemudian diberikan perlakuan Terapi Benson dengan kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman selama 3 pekan yang dalam sepekan 3 kali tindakan dan pekan ke 4 dilanjutkan dengan pemberian lembar observasi yang kedua (*posttest*) untuk mengetahui skala tingkat stres responden setelah dilakukan terapi Benson dengan kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman. Data dikumpulkan dengan pengisian kuesioner dengan analisis data uji Wilcoxon.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

#### a) Karakteristik Responden

Subjek dari penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berjumlah 25 responden. Responden diperoleh secara langsung dan memiliki karakteristik yang dapat diklasifikasikan menurut usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan lamanya menderita penyakit dengan karakteristik sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Respoinden**

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa mayoritas usia responden adalah pada rentang usia 51-60 tahun berjumlah 13 responden (52.0%). Berdasarkan jenis kelamin responden laki-laki berjumlah 1 responden (4.0%), perempuan sebanyak 24 responden (96.0%). Tingkat pendidikan responden mayoritas adalah SMA sebanyak 32 responden (32.0%) dan berdasarkan lamanya penyakit mayoritas < 10 tahun sebanyak 14 (56.0%).

N	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>1</b>	<b>Usia</b>		
	40-50 Tahun	3	12.0
	51-60 Tahun	13	52.0
	61-70 Tahun	8	32.0
	71-80 Tahun	1	04.0
<b>2</b>	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	1	04.0
	Perempuan	24	96.0
<b>3</b>	<b>Pendidikan</b>		
	SD	6	24.0
	SMP	5	20.0
	SMA	8	32.0
	Perguruan Tinggi	6	24.0
<b>5</b>	<b>Lama nya Penyakit</b>		
	≥10 tahun	11	44.0
	<10 tahun	14	56.0
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>

#### b) Tingkat Stres pada pasien Hipertensi sebelum dan sesudah diberikan Terapi Benson dengan kombinasi murottal surah Ar Rahman Pengetahuan

Stres merupakan ketidakmampuan dalam mengatasi ancaman mental, fisik, emosional dan psikologis pada pasien Hipertensi. Adapun distribusi frekuensi tingkat stres pada penderita hipertensi adalah sebagai berikut:

**Table 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Benson Dengan Kombinasi Murotal Surah Ar Rahman**

Distribusi Frekuensi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<b>Stres</b>		
Normal	0	0
Ringan	16	64
Sedang	7	28
Berat	2	8
Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2. didapatkan data bahwa sebelum diberikan intervensi Stres Normal sebanyak 0 responden (0%), Stress ringan sebanyak 16 responden (64%), Stress Sedang sebanyak 7 responden (28%), Stress Berat sebanyak 2 responden (8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas pada kategori Stres ringan sebanyak 16 orang (64,0%).

**Table 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Benson Dengan Kombinasi Murotal Surah Ar Rahman**

Distribusi Frekuensi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<b>Stres</b>		
Normal	22	88
Ringan	3	12
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3. didapatkan data bahwa Setelah diberikan intervensi Stress Normal sebanyak 22 responden (8%), Stress Ringan sebanyak 3 responden (12%), Stress

Sedang sebanyak 0 responden (0%), Stress Berat sebanyak 0 responden (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas pada kategori Stres normal sebanyak 22 orang (88%).

## 2. Analisis Bivariat

Untuk mengetahui pengaruh Terapi Benson dengan kombinasi murotal surah Ar Rahman terhadap Tingkat Stres pada pasien Hipertensi menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4. Pengaruh Pemberian Terapi Benson Dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi**

Variabel	N	Z	Asymp Sig. (2-tailed)
<i>Pre test post test Stress</i>	25	-4.376	0,000

Berdasarkan tabel 4. di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan adalah 0,000 (<0,05) yang bermakna terdapat perbedaan data secara signifikan Pengaruh Pemberian terapi Benson dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman terhadap tingkat stres pada pasien Hipertensi dengan nilai Z -4.376. Sehingga menunjukkan bahwa ada Pengaruh Pemberian terapi Benson dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman terhadap tingkat stres pada pasien Hipertensi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat stress Ringan sebanyak 16 responden (64.0%), Hal tersebut dikarenakan sebelumnya pasien hipertensi belum pernah mendapat informasi terkait pemberian terapi Benson dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman yang dapat menurunkan tingkat stres. Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang dan

merupakan hasil dari kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku (WHO, 2015).

Ada beberapa jenis penyakit yang masuk dalam kelompok ini. Jenis utama penyakit ini adalah diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan penyakit pernafasan kronis (penyakit paru obstruktif kronis dan asma) (Ministry of Health and Family Welfare, 2016). Mayoritas PTM terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Berdasarkan data WHO, PTM merupakan penyebab dari 68% kematian di dunia. Sesudah dilakukan pemberian terapi Benson dengan kombinasi Murottal Qur'an surah Ar Rahman didapatkan hasil sejumlah 22 orang (88%) mengalami tingkat stres Normal.

Relaksasi Benson adalah metode pengembangan respon relaksasi yang melibatkan faktor kepercayaan pasien, yang bisa mewujudkan suatu lingkungan yang didalamnya dapat membantu pasien untuk mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Agustina dkk, 2023). Teknik relaksasi Benson berfungsi untuk menghambat aktifitas saraf simpatis dengan menurunkan konsumsi oksigen didalam tubuh serta menimbulkan perasaan yang tenang dan aman dengan merileksasikan otot tubuh. Jika oksigen yang berada didalam otak tercukupi akan menciptakan kondisi yang seimbang sehingga keadaan pasien menjadi lebih rileks. Terapi relaksasi benson juga dapat membuat perasaan lebih nyaman dan lebih tenang (Agustina dkk., 2023).

Terapi murottal dapat berfungsi untuk menurunkan hormon – hormon stress dan mengaktifkan hormon endofrin, mengalihkan perhatian dan rasa takut, cemas dan tegang, sehingga menghasilkan perasaan yang rileks. (Setiawan dkk., 2022). Hasil penelitian ini sesuai dengan Syahrir and Fatmawati (2022) yang menyatakan bahwa penelitian setelah dilakukan pemberian terapi Benson tingkat stres responden mulai berkurang sebagai akibat dari kemampuan responden dalam mengontrol emosi, mampu menerima

kritik, mampu lebih rileks dalam menghadapi situasi sehingga lebih mudah dalam memulai istirahat. Beberapa penelitian juga menjelaskan bahwa terapi komplementer dilakukan dengan terapi murottal bekerja pada otak dengan adanya rangsangan terapi murottal otak dapat memproduksi zat kimia yang disebut dengan neuropeptide (Sri Nur Hartiningsih et al, 2022).

Hasil uji *wicoxon* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi Benson dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman terhadap tingkat stres pada pasien Hipertensi. Pemberian terapi Benson dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada pasien Hipertensi, klien dapat mengetahui bagaimana mengelola dan merawat kondisi penyakitnya dan dapat mengenal stres yang dialami dan mengetahui bagaimana mengatasi stresnya. Hal ini mendukung beberapa pernyataan dan penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan pasien yang menderita hipertensi dengan Stres seseorang (Wismadi dan Sintia, 2022). Kemampuan coping yang positif berdampak pada penurunan tingkat stres. Terapi Benson dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman berpengaruh secara signifikan dalam mengatasi tingkat stres pada pasien Hipertensi.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa Terapi Benson Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman bukan hanya salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat stres pada Hipertensi tetapi juga ada atau tidaknya faktor pendukung yang lain seperti dukungan sosial dari keluarga atau lingkungannya, aset atau materi yang dimiliki serta keyakinan yang dimiliki. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana dan Syamdarniati (2022), didapatkan bahwa kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada penyakit kronis akan menyebabkan gangguan mental

emosional atau perasaan tidak menyenangkan pada penderitanya maupun orang yang baru saja terdiagnosa.

## KESIMPULAN

Ada pengaruh Pemberian Terapi Benson Dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi.

## SARAN

1. Bagi Pasien Hipertensi  
Mengaplikasikan terapi Benson Dengan Kombinasi Murottal Qur'an Surah Ar Rahman sebagai upaya rehabilitatif dalam menurunkan tingkat stres.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Diharapkan dapat meningkatkan kegiatan dan menindaklanjuti program terkait Pemberian Terapi Benson Dengan Kombinasi Murottal
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan subjek penelitian yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agiesta Sanjani. 2022. The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) and Dhikr Therapy on Stress Levels in Hypertension Patients in Rw 09 Wonobojo Wonogiri. *Jurnal Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 51(SEFT), p. 2.
- Agustina A, Oktafiani A, Soniya H, Jamaluddin. 2023. Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Relaksasi Benson dan Napas Dalam Dalam Mengatasi Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Anggrek RSUD Tugu Rejo Semarang', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(3), pp. 148–156.
- Atmojo, Putra, Astriani, Dewi, Bintoro.

2019. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 51–60. doi: 10.37341/interest.v8i1.117.

Jannah, R. and Santoso, H. 2021. Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 130–146. doi: 10.22373/jrpm.v1i1.638.

Kemenkes RI. 2022. *Masalah dan Tantangan Kesehatan Indonesia Saat Ini*.

Ministry of Health and Family Welfare. 2016. 'Standard treatment guidelines. Screening, diagnosis, assessment, and management of primary hypertension in India', *Ministry of Health & Family Welfare Government of India*, (February), pp. 1–152.

Nuzulullail, A. S., Mustofa, A. and Vranada, A. 2023. Effectiveness of murottal Al-Quran therapy on post-operative pain', (18). doi: 10.26714/mki.6.4.2023.329-337.

Oktaviana, E. and Syamdarniati. 2022. 'Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Insia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kopeta Kecamatan Alok Kabupaten Sikka', *Indogenius*, 1(1), pp. 18–22.

Rahayu, Irawan, Santoso, Susilowati, Atmojo, Kristanto. 2021. Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), pp. 91–96. doi: 10.37287/jpm.v3i1.449.

Sagala Deddy S. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rsu Bhayangkara Tebing-Tinggi', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*,

4(2), pp. 68–74. Available at: <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Jurnalkeperawatan>

Setiawan, Apriani, Afriyani, Firmansyah. 2022. Murotal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Merdeka. *Kesehatan dan Pembangunan*, 12(23), pp. 84–91. Available at: <https://stikesmitraadiguna.ac.id/e-jurnal/index.php/jkp/article/view/145>.

Hartiningsih, Nurhayati, Oktavianto, Setyorini. 2022. Terapi Murottal Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), pp. 153–158. doi: <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i4.1177>.

Susilawati, S., Nurcahyati, S. and Syaripudin, A. 2019. Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Stres Cirebon Effects of Murottal Al-Quran Audio Therapy in Stress of, *Jurnal Kesehatan Mahardika*, Vol. 6 No., pp. 32–36.

Syahrir and Fatmawati. 2022. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Salenrang Kec. Bontoa Kab. Maros', 06(01), pp. 18–21.

Tim Penyusun. 2018. Profil Kesehatan Yogyakarta tahun 2019', *Dinkes*

*Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*.

WHO. (2015) 'Noncommunicable diseases: Hypertension', September. Available at: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-hypertension>.

Wismadi, T. N. and Sintia, I. 2022. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Healthy Journal*, 11(1), pp. 2339–1383.