Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (2) 2025, Page: 5019-5026

Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe

Dwi Amalia Sari[1], Laina Noviana[2], Amalia Risca[2]
Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh[1], STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe[2], Universitas Bumi Persada Lhokseumawe[2]
Corresponding Author: Dwi Amalia Sari, e-mail: dwiamaliasari10@gmail.com

Published: June , 2025

ABSTRACT
Hypertension is a major public health threat worldwide. Individuals with high blood pressure often experience symptoms such as dizziness, fatigue, dyspnea, sleep disturbances, and general exhaustion. One non-pharmacological intervention for reducing blood pressure is the use of relaxation techniques. Benson relaxation technique aims to induce a state of physical and mental calm, thereby promoting a sense of comfort throughout the body. This sensation of relaxation contributes to improved sleep quality among elderly individuals with hypertension. The implementation of this technique typically requires approximately 15 minutes. The objective of this study was to examine the effect of the Benson relaxation technique on sleep patterns in elderly individuals with hypertension. The research employed a quasi-experimental design using a pre-test and post-test approach with a control group. The sampling method used was purposive sampling, involving 40 respondents. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. The results demonstrated a significant effect of the Benson relaxation technique on the sleep patterns of elderly individuals with hypertension (p = 0.000). Additionally, a significant improvement in sleep quality was observed among participants with hypertension (p = 0.000). It is recommended that future research includes a larger sample size and considers additional variables that may be associated with the effectiveness of the Benson relaxation technique.

Keywords: Hypertension, Sleep quality, Elderly, Benson Relaxation

ABSTRAK
Penyakit hipertensi merupakan ancaman bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Penderita tekanan darah tinggi juga mengalami gejala seperti pusing, mudah lelah, dispnea, gangguan tidur, dan mudah lelah. Salah satu terapi nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi benson bertujuan untuk melemaskan serta memberi efek nyaman ke seluruh tubuh, berasal rasa nyaman inilah yang menaikkan kualitas tidur para lansia hipertensi. Untuk tindakan teknik ini umumnya memerlukan waktu kurang lebih 15 menit. Tujuan penelitian ini untuk mengatahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pola tidur lansia dengan hipertensi. Desain penelitian quasy eksperimental dengan pendekatan pre-test post-test design with control group. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling dengan 40 responden. Analisis yang digunakan dalam penelitian mengunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhdapa pola tidur lansia dengan hipertensi (p = 0,000). Terdapat kualitas tidur dengan hipertensi (p = 0,000). Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih banyak atau faktor lain yang dihubungkan dengan teknik relaksasi benson.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas tidur, Lansia, Relaksasi Benson

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia dan menjadi penyebab signifikan morbiditas serta mortalitas, terutama ketika tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat secara persisten. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah yang melebihi nilai normal, yaitu 120/80 mmHg, dan sering kali tidak

menunjukkan gejala klinis yang nyata, sehingga penderita sering tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi (Brunner & Suddarth, 2018).

Menurut World Health Organization (2023), pada tahun 2025 diperkirakan sebanyak 1,5 miliar orang di dunia akan mengalami hipertensi, dan 9,4 juta di antaranya meninggal setiap tahun karena komplikasi penyakit ini. Di kawasan Asia Tenggara, termasuk Indonesia, prevalensi hipertensi cukup tinggi, yakni sebesar 25% dari total populasi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia ⩾18 tahun adalah 34,1%. Bahkan, sebagian besar penderita tidak menjalani pengobatan secara teratur (Kemenkes RI, 2018). Di Provinsi Aceh, data Dinas Kesehatan menunjukkan peningkatan kasus hipertensi dari 656.354 kasus pada tahun 2021 menjadi 897.116 kasus pada tahun 2022 (Dinkes Aceh, 2022).

Salah satu kelompok yang rentan terhadap hipertensi adalah lansia. Berdasarkan data BPS (2023), jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 30,9 juta jiwa (11,1% dari total penduduk), dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 65,8 juta jiwa pada tahun 2045. Seiring dengan peningkatan usia, lansia rentan mengalami gangguan kesehatan kronis, termasuk hipertensi yang disertai gejala seperti pusing, dispnea, dan gangguan tidur (Potter & Perry, 2010; Faqih et al., 2025). Gangguan tidur pada lansia hipertensi berisiko menurunkan kualitas hidup dan memperburuk kondisi tekanan darah.

Penanganan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan nonfarmakologis, salah satunya adalah terapi relaksasi. Teknik relaksasi merupakan pendekatan sederhana namun efektif dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Salah satu teknik yang dikenal efektif adalah relaksasi Benson. Teknik ini merupakan kombinasi dari komponen fisiologis dan psikologis relaksasi yang mampu menurunkan tekanan darah, memperbaiki pola napas, denyut nadi, serta membantu individu dalam mengembangkan ketenangan mental dan emosional (Suiraoka, 2016; Aspiani, 2015).

Relaksasi Benson bekerja dengan menstimulasi respons relaksasi tubuh yang menghasilkan keadaan fisiologis yang berlawanan dengan respons stres. Teknik ini terbukti mampu memberikan efek nyaman pada tubuh, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada lansia dengan hipertensi (Rukmasari et al., 2023). Penerapan teknik ini cukup sederhana, hanya membutuhkan waktu sekitar 15 menit, sehingga dapat dilakukan secara rutin dan mandiri oleh lansia di rumah.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe, pada tahun 2024 tercatat sebanyak 106 orang penderita hipertensi, dan di antaranya 50 orang adalah lansia yang terdata di posyandu lansia. Data ini menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kualitas tidur sebagai salah satu indikator penting dalam kesejahteraan

lansia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe dengan jumlah sampel 40 responden yang ditentukan dengan teknik purposive sampling dengan desain penelitian Quasi Eksperiment. Penelitian ini menggunakan rancangan Two Group Pretest Posttest with control. Jumlah sampel dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 20 orang dan kelompok kontrol sebanyak 20 orang. Dengan menggunakan instrumen PSQI untuk mengukur tingkat kualitas tidur yang berisi 7 indikator penilaian. Uji analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxson.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Kualitas Tidur	Kontrol				Intervensi			
	Pre		Post		Pre		Post	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	0	0	2	10	3	15	14	70
Buruk	20	100	18	90	17	85	6	30

Berdasarkan tabel di atas distribusi responden dengan pre-test pada kelompok kontrol memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 20 responden (100%), sedangkan pada kelompok intervensi, sebelum di lakukan intervensi relaksasi Benson yaitu pre-test mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 responden (85%). Sementara distribusi responden dengan post-test pada kelompok kontrol mayoritas sebanyak 18 responden (90%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan pada kelompok intervensi setelah di lakukan relaksasi Benson dengan post-test mayoritas 14 responden (70%) memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon signed rank test Pada Kelompok Intervensi dan Kontro

	Posttest - Pretest
Z	-3.829[b]
Asym.Sig.(2-tailed)	0,000
	Posttest - Pretest

Z	-1.342[b]
Asym.Sig.(2-tailed)	0,180

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) > 0.05 maka hipotesis ditolak, yg artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pre dan post kelompok control. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) < 0.05 maka hipotesis diterima, yang artinya terdapat perbedaan pada pre dan post kelompok intervensi. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian relaksasi Benson. Dengan demikian pemberian terapi relaksasi Benson efektif meningkatkan kualitas tidur lansia.

Tabel 3. Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Kontrol Dengan Kelompok Intervensi

Variabel	Kelompok Kontrol Mean Rank	Kelompok Intervensi Mean Rank	*P value*
Kualitas Tidur	29,80	11,20	0,000

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji statistik diperoleh nilai *mean rank* kelompok kontrol 29,80 dan kelompok intervensi dengan pemberian terapi relaksasi Benson memiliki nilai *mean rank* 11,20 dengan p value 0,000 (p <0.05). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson berpengaruh secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Lhokseumawe.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi dari mengalami terbangun untuk ke kamar mandi di malam hari, mengalami mimpi buruk, dan tidak dapat tertidur selama waktu lebih dari 30 menit sejak terbaring. Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tildur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang. Ada beberapa aspek yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang yaitu nyaman secara psikologis, badan dalam keadaan rileks (tidak aktivitas tidur yang berat) menjelang tidur dan nyenyak selama tidur (Nashori, 2017 & Faqih, et al., 2025). Lansia yang mengalami gangguan pola tidur akan menyebabkan kebutuhan tidur tidak terpenuhi selama 6 jam,

sehingga menyebabkan lansia mudah terserang penyakit seperti hipertensi (Carpenito, 2007).

Faktor psikologis seperti lansia mengalami kecemasan tentang masalah pribadi sehingga susah memulai tidur awal saat malam hari. Faktor sakit fisik seperti mengalami sesak nafas sehingga terbangun di tengah malam. Faktor lingkungan seperti terdapat beberapa keluarga yang melakukan kegiatan pada malam hari sehingga menimbulkan kebisingan yang menyebabkan lansia tidak bisa tidur dan terbangun di tengah malam. Faktor usia seperti terjadinya perubahan fisik sehingga lansia mengalami berbagai penyakit yang menyebabkan susah tidur dan terbangun di tengah malam (Kozier, 2010).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dijalan individu untuk mendapatkan kesegeran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Rusdiana et al.,). Penderita hipertensi membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi tubuh agar tetap sehat (Indriani et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Saraswati et al., 2020) di Denpasar Timur, semakin bertambahnya usia kualitas tidur seseorang akan berubah, semakin seseorang kualitas tidurnya buruk akan dapat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya. Seiring bertambahnya usia akan sering muncul keluhan pada lansia seperti susah untuk tertidur, sering terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi dan bangun terlalu dini. Pertambahan usia akan menimbulkan perubahan pada fungsi fisiologis terutama pada penurunan jumlah waktu tidur (Saraswati et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi, setelah dilakukan terapi relaksasi Benson pada kelompok intervensi yang berjumlah 20 responden, mayoritas 14 responden (70%) memiliki kualitas tidur baik dan 6 responden (30%) memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok control berjumlah 20 responden, mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 18 responden (90%) dan 2 responden (10%) memiliki kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pengukuran kualitas tidur mengalami penurunan dimana pada kelompok intervensi responden yang mengalami gangguan pola tidur dengan kualitas tidur buruk lebih sedikit daripada kelompok intervensi.

Adanya pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi yang melakukan terapi relaksasi benson selama dua kali sehari dalam 2 minggu dengan durasi 20 menit per sesi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Zen et al., 2024) dengan judul Application of benson relaxation therapy and progressive muscle relaxation on sleep quality in hypertensive patients in Linggasari Village, Ciamis Regency

dengan hasil statistic uji t-test berpasangan menunjukkan nilai p sebesar 0,000 (nilai p< α 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi Benson dan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Habibollahpour et al., 2019) dengan judul penelitian The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly menunjukkan hasil Uji t-berpasangan menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok intervensi pada kualitas tidur dengan nilai p sebesar 0,000. Hasil uji Wilcoxon di peroleh nilai signifikasinya adalah 0,000 (p<0,05) yang artinya Ha diterima sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Lhokseumawe.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novalina et al., 2023) dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari dengan hasil penelitian uji Wilcoxon di peroleh nilai signifikasinya adalah 0,001 (p<0,05) yang artinya Ha diterima sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari.

Teknik relaksasi Benson digunakan untuk pasien yang mengalami kesulitan tidur. Dengan menekan aktivitas sistem syaraf simpatik, sehingga mendorong sekresi hormone katekolamin, dan menyeimbangkan hipotalamus sehingga ketegangan otot, denyut nadi, pernafasan dan kejang otot yang disebabkan oleh stress berkurang sehingga meningkatkan kualitas tidur (Sarmadi et al., 2023). Teknik relaksasi Benson dapat menghasilkan peningkatan kualitas tidur secara umum dan beberapa subskala (kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari) diantara lansia yang tinggal di komunitas (Habibollahpour et al., 2019). Terapi relaksasi Benson telah terbukti mengurangi tingkat kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur (Setiyowati et al., 2025).

PENUTUP

Hasil penelitian ini menunjukkan lansia dengan hipertensi mengalami kualitas tidur dan belum dilakukan terapi relaksasi benson berjumlah 20 orang (100%). Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yaitu faktor psikologis, sakit fisik, lingkungan, gaya hidup dan usia. Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi berjumlah 20 responden, 14 responden (70%) memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 6 responden (30%) memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok

kontrol berjumlah 20 responden, 17 responden (85%) memiliki kualitas tidur buruk, dan sebanyak 3 responden (15%) memiliki kualitas tidur baik.

Hal ini menunjukkan bahwa hasil pengukuran pola tidur mengalami penurunan dimana pada kelompok intervensi responden yang mengalami kualitas tidur dengan kualitas tidur buruk lebih sedikit daripada kelompok kontrol. Hasil uji Wilcoxon di peroleh nilai signifikasinya adalah 0,000 (<0,05) yang artinya Hα diterima sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe. Teknik relaksasi Benson digunakan untuk pasien yang mengalami kesulitan tidur. Dengan menekan aktivitas sistem syaraf simpatik, sehingga mendorong sekresi hormone katekolamin, dan menyeimbangkan hipotalamus sehingga ketegangan otot, denyut nadi, pernafasan dan kejang otot yang disebabkan oleh stress berkurang sehingga meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas kendang kota lhokseumawe dapat di simpulkan bahwa Teknik relaksasi Benson efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Aspiani. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans Info Media.

BPS-BPS Indonesia. Proyeksi Penduduk Indonesia 2015–2045 Hasil SUPAS 2015. Edisi Revisi. BPS-Badan Pusat Statistik; Jakarta, Indonesia: 2018. hlm.21–27

Brunner & Suddarth. 2018. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8. Jakarta: EGC

Carpenito, L. j. (2007). Buku saku diagnosa keperawatan edisi 10. Jakarta: EGC.

Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, (2022), Profil Kesehatan Provinsi Aceh Tahun 2022, Dinkes, Provinsi Aceh.

Faqih, M. U., Munir, M., Hakim, L., & Putri, B. M. F. (2025). The Impact of Self-Care Management on Systolic Blood Pressure Control in Hypertensive Patients: A Cross-sectional Study. *Journal of Pubnursing Sciences*, *3*(01), 6–12. https://doi.org/10.69606/jps.v3i01.205

Habibollahpour, M., Ranjkesh, F., Motalebi, S. A., & Mohammadi, F. (2019). The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Topics in Geriatric ehabilitation*, *35*(1), 88–94.

https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000204

Indriani, S., Fitri, A. D., Septiani, D., Mardiana, D., Didan, R., Amalia, R., Lailiah, S. N., Abigail, S. C., Indriyani, T., Nurwahyuni, A., & Permitasari, K. (2021). Pengetahuan,

sikap, dan perilaku lansia dengan riwayat hipertensi mengenai faktor yang mempengaruhi hipertensi. Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskesmas, 1(2), 39–50.

Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, *09*(01), 32–37.

Rusdiana, Insana, M., Al, A., Hafiz. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. Jurnal Keperawatan Suaka Insan Vol. 4, Ed. 2 Desember 2019.

Rukmasari, E. A., Rohmatin, T., Amalia, P., Aziza, A. K., & Yusandi, S. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional*, *5*(2), 65–72. https://doi.org/10.54783/jin.v5i2.710

Sarmadi, S., Beigzadeh, S., Nazari, A. M., & Soleimaninejadian, S. (2023). Effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep among patients with chronic diseases: A narrative review. *Journal of Nursing Reports in Clinical Practice*, *0*(0), 0–0. https://doi.org/10.32598/jnrcp.2312.1000

Saraswati, M. A. P., Saraswati, P. A. S., Adiatmika, I. P. G., & Sundari, L. P. R. (2020). Hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada wanita lansia di Denpasar Timur. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 8(1), 44. https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i01.p10

Setiyowati, E., Soleha, U., Mulyadi, M., & Basuni, M. (2025). *Benson ' s spiritual relaxation and lavender aromatherapy toward anxiety , sleep quality , and blood pressure*. *13*, 63–67. https://doi.org/10.4081/hls.2025

Zen, D. N., Anggraeni, D., Anwar, S., & Wibowo, D. A. (2024). *Application of benson relaxation therapy and progressive muscle relaxation on sleep quality in hypertensive patients in Linggasari Village , Ciamis Regency*. *12*(2).