

Pelatihan relaksasi benson dan pendampingan pembuatan teh sereh pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino

Al Ihksan Agus¹, Rezky Aulia Yusuf², Muhammad Rhessa³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia

³Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Penulis korespondensi : Al Ihksan Agus

E-mail : alihksan26@gmail.com

Diterima: 05 Juni 2025 | Direvisi 07 Juli 2025 | Disetujui: 07 Juli 2025 | Online: 20 Juli 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh kelompok lansia meliputi gangguan tidur dan tekanan darah tinggi (hipertensi) yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka. Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino banyak mengeluhkan gangguan tidur dan menderita hipertensi. Namun, dalam penanganannya masih belum optimal karena masih berfokus pada edukasi untuk mengatasi gangguan tidur dan penggunaan obat-obatan farmakologis untuk masalah hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan lansia melalui pelatihan relaksasi Benson untuk meningkatkan kualitas tidur dan pendampingan pembuatan teh sereh sebagai alternatif pengobatan hipertensi sekaligus meningkatkan nilai ekonomisnya. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah dan pendampingan. Kegiatan ini dilaksanakan pada 20 Agustus diikuti oleh 30 peserta posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberi edukasi, terdapat peningkatan keterampilan dalam melakukan relaksasi Benson setelah pelatihan dan terdapat produk teh kemasan yang dihasilkan oleh peserta dalam kegiatan pendampingan. Harapannya kegiatan ini dapat berkelanjutan, tidak hanya di Puskesmas Tino tapi juga di wilayah kerja puskesmas lainnya.

Kata kunci: *cymbopogon citratus*; edukasi; pelatihan; teh sereh; relaksasi benson

Abstract

Health problems often faced by the elderly group include sleep disorders and high blood pressure (hypertension) which can have an impact on their quality of life. Elderly people in the work area of the Tino Health Center complained of sleep disturbances and suffered from hypertension. However, in its handling it is still not optimal because it still focuses on education to overcome sleep disorders and the use of pharmacological medicines for hypertension problems. Therefore, this community service activity aimed to empower the elderly through Benson's relaxation training to improve sleep quality and assistance in making lemongrass tea as an alternative to hypertension treatment while increasing its economic value. The method of implementing this activity is lectures and mentoring. This activity was carried out on August 20 attended by 30 elderly posyandu participants in the work area of the Tino Health Center. The results of this activity showed that there was an increase in the knowledge of participants after being educated, there was an increase in skills in relaxing Benson after training and there were packaged tea products produced by participants in mentoring activities. It is hoped that this activity can be sustainable, not only in the Tino Health Center but also in other health centers.

Keywords: *cymbopogon citratus*; education; training; lemongrass tea; benson relaxation

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan tidur dan tekanan darah tinggi (hipertensi) (Erlina et al., 2024). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, diperkirakan 20-50% lansia melaporkan adanya gangguan kualitas tidur yang buruk dan 17% melaporkan gangguan tidur serius (WHO, 2018). Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia. Gangguan tidur yang sering kali tidak dianggap sebagai masalah serius memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan gangguan suasana hati, penurunan fungsi kognitif, dan peningkatan risiko penyakit kronis lainnya (Matsui et al., 2021). Matsui et al. (2021) melaporkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan erat dengan rendahnya kualitas hidup, terutama pada kelompok lansia.

Selain itu, hipertensi juga menjadi salah satu kondisi kronis yang paling umum terjadi pada lansia, dengan prevalensi tinggi yang sering kali membutuhkan penanganan berkelanjutan (Ariyani, 2020). Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan kelompok umur adalah 55,23% pada umur 55-65 tahun, 63,22% pada umur 65-74 tahun, dan 69,53% pada umur 75 tahun ke atas. Data ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat pada kelompok usia yang lebih tua.

Berdasarkan hasil diskusi bersama mitra pengabdian masyarakat yaitu Puskesmas Tino Kabupaten Jeneponto, lansia di wilayah kerja puskesmas tersebut banyak yang mengeluhkan masalah tidur dan hipertensi. Berdasarkan data Puskesmas Tino, sebanyak 1.114 kunjungan karena hipertensi pada tahun 2023. Pihak puskesmas telah memfasilitasi dengan adanya program posyandu lansia melalui pemeriksaan kesehatan dan pengobatan pada lansia. Namun, upaya tersebut belum optimal karena untuk masalah tidur lansia, penanganannya hanya berfokus pada edukasi kesehatan saja dan untuk masalah hipertensi, penanganannya juga lebih berfokus pada pemberian obat-obatan farmakologis (Gambar 1).



Gambar 1. Pelaksanaan posyandu lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tino

Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat (PKM) menginisiasi kegiatan untuk membantu mengatasi permasalahan lansia melalui program pemberdayaan berbasis masyarakat. Kegiatan ini meliputi edukasi kesehatan dan pelatihan teknik relaksasi Benson untuk mengatasi masalah tidur dan hipertensi pada lansia. Teknik relaksasi ini menggabungkan meditasi sederhana dengan pernapasan dalam, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur (Sari et al., 2021). Efendi et al. (2022) melaporkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam membantu pasien dengan gangguan tidur dan dapat diaplikasikan dengan mudah oleh lansia.

Selain itu, melihat potensi yang dimiliki daerah mitra yaitu terdapat banyak tanaman herbal seperti tanaman sereh (Gambar 2), sehingga tim PKM juga memberikan pendampingan pembuatan teh

Pelatihan relaksasi benson dan pendampingan pembuatan teh sereh pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino

herbal sereh (*Cymbopogon citratus*) sebagai alternatif pengobatan hipertensi pada lansia. Tanaman herbal seperti sereh telah lama dikenal memiliki khasiat kesehatan, termasuk efek antihipertensi dan menenangkan (Maulana et al., 2023). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tanaman sereh dapat menurunkan tekanan darah (Silva & Barbara, 2022; Utomo et al., 2020). Silva dan Bárbara (2022) menyatakan bahwa sereh tidak hanya efektif menurunkan tekanan darah, tetapi juga membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Tanaman sereh mempunyai berbagai kandungan senyawa bioaktif yang bermanfaat untuk antioksidan, anti-hipertensi, anti-diabetes, anti-malaria, anti-hepatotoxic, dan aromanya mampu mengatasi kecemasan (Utomo et al., 2020). Selain khasiatnya sebagai obat herbal, masyarakat setempat dalam studi pendahuluan ternyata juga belum mengetahui nilai ekonomis dari tanaman sereh selain sebagai bumbu dapur. Sebuah studi menunjukkan bahwa tanaman sereh memiliki daya jual dengan diolah menjadi teh sereh instan. Teh sereh instan ini juga dapat disimpan dalam waktu yang lama (Utomo et al., 2020).



Gambar 2. Tanaman *Cymbopogon Citratus* (Sereh) di depan rumah salah satu warga di Wilayah Kerja Puskesmas Tino

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengintegrasikan teknik relaksasi Benson dan pemanfaatan sereh sebagai teh herbal. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, menurunkan tekanan darah, dan memberdayakan lansia secara ekonomi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan lansia melalui pelatihan relaksasi Benson untuk meningkatkan kualitas tidur dan pendampingan pembuatan teh sereh sebagai alternatif pengobatan hipertensi sekaligus meningkatkan nilai ekonomisnya.

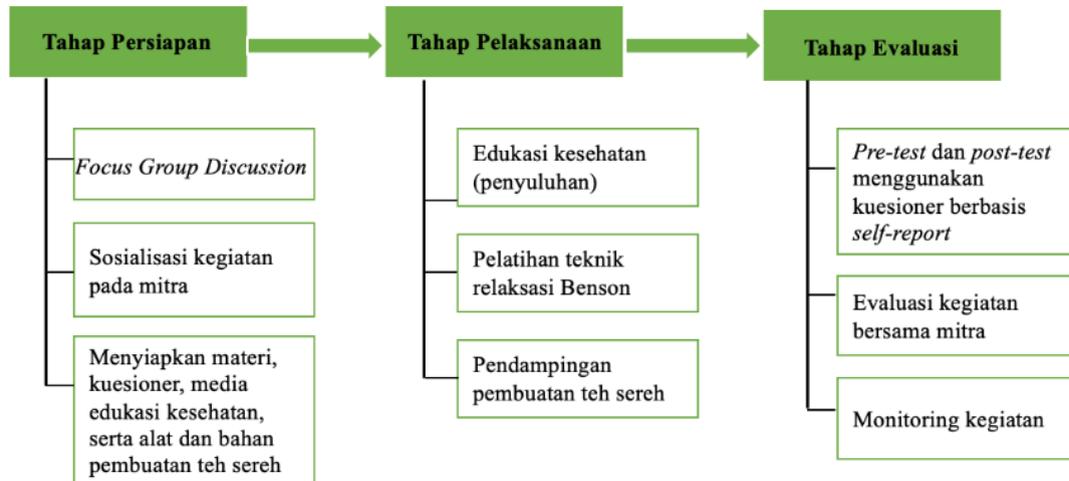
METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tino Kabupaten Jeneponto Sulawesi Selatan pada 20 Agustus 2024. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah peserta posyandu lansia dengan jumlah peserta yang terlibat adalah 30 peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah dan pendampingan. Kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga tahapan kegiatan sebagaimana pada Gambar 3.

Tim pengabdian masyarakat membantu peserta dalam mengisi kuesioner *pre* dan *post-test* karena banyak peserta mengalami penurunan penglihatan. Kuesioner yang digunakan terdiri dari tujuh pertanyaan untuk menilai tingkat pengetahuan peserta mengenai masalah tidur dan hipertensi pada lansia serta manfaat tanaman sereh bagi kesehatan. Selain itu, peserta juga dievaluasi secara langsung dengan memberikan pertanyaan pada peserta terkait edukasi kesehatan yang telah disampaikan. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank* untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi kesehatan. Analisis statistik ini digunakan karena data tidak terdistribusi secara normal menurut uji *Shapiro-Wilk* di mana nilai-p adalah $<0,05$. Untuk menilai

Pelatihan relaksasi benson dan pendampingan pembuatan teh sereh pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino

keterampilan peserta terkait relaksasi Benson dan pembuatan teh sereh, tim pengabdian melakukan observasi secara langsung.



Gambar 3. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tino pada 20 Agustus 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi pelaksanaan Focus Group Discussion (FGD), sosialisasi kegiatan kepada mitra, serta persiapan materi edukasi, kuesioner, media edukasi kesehatan, dan alat serta bahan pembuatan teh sereh. Tahap pelaksanaan terdiri atas edukasi kesehatan bagi peserta lansia, pelatihan teknik relaksasi Benson, dan pendampingan pembuatan teh sereh sebagai alternatif pengobatan herbal. Sementara itu, tahap evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner self-report, evaluasi kegiatan bersama mitra, serta monitoring untuk menilai dampak dan keberlanjutan program.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dihadiri oleh 30 peserta posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino. Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dimana usia responden berkisar 52-88 tahun. Selain itu, semua peserta adalah perempuan (100%) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga serta mayoritas memiliki tingkat pendidikan sekolah dasar yaitu 28 (93,3%) orang.

Table 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tino (n= 30)

Karakteristik	n (%) atau min-max
Usia	(52-88)
Jenis Kelamin	
Perempuan	30 (100)
Tingkat Pendidikan	
Sekolah Dasar (SD)	28 (93,3)
Sekolah Menengah Pertama (SMP)	2 (6,7)
Pekerjaan	
Ibu rumah tangga	30 (100)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan *pre-test* menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi dan pelatihan. Kemudian, peserta diberikan edukasi kesehatan, pelatihan relaksasi Benson, dan pendampingan pembuatan teh sereh. Terakhir, tim PKM melakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner *post-test* dan evaluasi melalui observasi langsung.

Pelatihan relaksasi benson dan pendampingan pembuatan teh sereh pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino

Kegiatan edukasi kesehatan yang diberikan kepada peserta meliputi masalah tidur pada lansia, hipertensi dan manfaat tanaman serih bagi kesehatan (Gambar 4). Selain itu, peserta diberikan buku saku panduan PKM sebagai pedoman sekaligus sebagai bahan bacaan peserta di rumah sehingga dapat mempraktekkan apa yang telah diedukasikan kepada mereka (Gambar 5).



Gambar 4. Edukasi kesehatan pada peserta pengabdian di Wilayah Kerja Puskesmas Tino pada 20 Agustus 2025



Gambar 5. Pembagian buku saku PKM pada peserta pengabdian di Wilayah Kerja Puskesmas Tino pada 20 Agustus 2025



Gambar 6. Peserta pengabdian di Wilayah Kerja Puskesmas Tino pada 20 Agustus 2024 mempraktekkan teknik relaksasi Benson

Pelatihan relaksasi benson dan pendampingan pembuatan teh serih pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino

Setelah pelaksanaan edukasi kesehatan, selanjutnya peserta diberikan pelatihan teknik relaksasi Benson (Gambar 6). Kemudian, peserta diberikan pendampingan dalam pembuatan teh sereh (Gambar 7 dan 8). Berdasarkan observasi tim pengabdian, peserta mengalami peningkatan keterampilan dalam mempraktekkan relaksasi Benson dan mengolah tanaman sereh menjadi teh herbal kemasan.



Gambar 7. Proses pembersihan sereh untuk diolah pada kegiatan pengabdian di Wilayah Kerja Puskesmas Tino pada 20 Agustus 2024



Gambar 8. Teh sereh kemasan yang dihasilkan peserta pengabdian di Wilayah Kerja Puskesmas Tino pada 20 Agustus 2024

Table 2. Pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi kesehatan pada kegiatan pengabdian di Wilayah Kerja Puskesmas Tino pada 20 Agustus 2024

<i>Pre Test - Post-Test</i>	<i>n</i>	<i>Rank average</i>	<i>Rank total</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Negative rank</i>	0	0.00	0.000	-5.721	<0.001
<i>Positive rank</i>	27	21.70	905		
<i>Equal</i>	3				

Sebagai evaluasi kegiatan, peserta diberikan *post-test* sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2 di bawah ini. Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan *Wilcoxon Signed-Rank test*, *Z* value adalah -5.721 dan *p*-value adalah <0.001 (0.05) yang berarti bahwa terdapat perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan. Hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat 27 nilai *positive rank* yang artinya terdapat 27 peserta yang pengetahuannya meningkat. Sementara itu, ada 3 nilai *equal* yang

Pelatihan relaksasi benson dan pendampingan pembuatan teh sereh pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino

artinya terdapat dua peserta yang pengetahuannya sama sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan.

Masalah kesehatan pada lansia, seperti gangguan tidur dan hipertensi, merupakan tantangan yang signifikan karena berdampak langsung pada kualitas hidup. Lansia dengan gangguan tidur sering mengalami penurunan fungsi kognitif, kesehatan fisik, dan emosional. Matsui et al. (2021) mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan penurunan kualitas hidup, terutama pada lansia. Gangguan tidur juga berkaitan erat dengan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi (Arifiati et al., 2023). Sementara itu, hipertensi sebagai masalah kronis juga sering ditemukan pada lansia dan umumnya ditangani dengan terapi farmakologis, meskipun ada pendekatan non-farmakologis yang mulai berkembang. Teknik relaksasi Benson adalah salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat kecemasan. Efendi et al. (2022) menunjukkan bahwa teknik ini meningkatkan kualitas tidur pasien kanker dengan mengurangi aktivitas simpatis dan meningkatkan efek relaksasi. Benson relaxation menggabungkan pernapasan dalam, konsentrasi, dan pengulangan kata tertentu untuk menciptakan ketenangan yang dapat diaplikasikan pada lansia dengan mudah (Rahman et al., 2019). Metode ini telah diakui sebagai terapi alternatif yang mendukung pengelolaan stres dan kualitas tidur, terutama pada populasi lansia.

Selain teknik relaksasi, bahan herbal seperti sereh (*Cymbopogon citratus*) menawarkan potensi besar sebagai terapi alami untuk hipertensi. Silva dan Bárbara (2022) melaporkan bahwa sereh memiliki sifat anti-hipertensi dan efek anxiolytic, yang mendukung penggunaannya sebagai bahan alami dalam menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kualitas tidur. Konsumsi teh sereh secara rutin memberikan manfaat kesehatan yang signifikan, seperti penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, sebagaimana dicatat oleh Maulana et al. (2023). Dalam studi yang dilakukan Sutik dan Pengestuti (2022), rebusan sereh terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pembuatan teh sereh dari bahan lokal memberikan manfaat tambahan bagi masyarakat, baik dari segi kesehatan maupun ekonomi. Utomo dan Ariska (2020) menunjukkan bahwa pengolahan sereh menjadi teh herbal dengan metode *foam mat drying* mampu meningkatkan kandungan senyawa aktifnya. Edukasi tentang cara pengolahan sereh menjadi teh herbal juga membantu lansia memahami manfaatnya serta memberdayakan mereka untuk memproduksi produk bernilai ekonomis (Agus et al., 2021). Program edukasi dan pelatihan yang melibatkan lansia tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan, tetapi juga mendorong kemandirian dalam menjaga kesehatan melalui pendekatan berbasis komunitas. Dalam program ini, lansia dilatih untuk mempraktikkan teknik relaksasi Benson dan mengolah sereh menjadi teh herbal. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta, sebagaimana dibuktikan melalui evaluasi pre-test dan post-test (Matsui et al., 2021).

Evaluasi program ini menunjukkan bahwa peserta yang mengimplementasikan teknik relaksasi Benson secara rutin mengalami perbaikan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan temuan Rahman et al. (2019), yang mencatat bahwa terapi ini memberikan dampak positif pada kualitas tidur lansia di komunitas pelayanan sosial. Selain itu, konsumsi teh sereh secara rutin memberikan dampak fisiologis berupa penurunan tekanan darah, sebagaimana dilaporkan oleh Silva dan Bárbara (2022). Pendekatan holistik yang menggabungkan edukasi kesehatan, terapi relaksasi, dan pemanfaatan bahan herbal lokal terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Keberlanjutan program ini dapat didorong dengan melibatkan lebih banyak mitra lokal, seperti posyandu lansia dan puskesmas, untuk memperluas cakupan manfaatnya (Maulana et al., 2023). Program ini juga berpotensi menjadi model pemberdayaan masyarakat yang dapat diimplementasikan di wilayah lain.

Kegiatan ini menitikberatkan pada pentingnya intervensi berbasis komunitas yang menggunakan pendekatan alami dan non-farmakologis untuk mengatasi masalah kesehatan pada lansia. Dengan mengintegrasikan teknik relaksasi Benson dan pemanfaatan sereh sebagai bahan herbal, program ini memberikan solusi yang efektif, berkelanjutan, dan ekonomis bagi lansia dalam menjaga kesehatan mereka.

Pelatihan relaksasi benson dan pendampingan pembuatan teh sereh pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino

Selama kegiatan pengabdian, beberapa kendala yang dihadapi antara lain keterbatasan penglihatan peserta lansia sehingga memerlukan pendampingan saat pengisian kuesioner. Selain itu, rendahnya tingkat literasi kesehatan membuat penyampaian materi harus dilakukan dengan bahasa sederhana dan visual pendukung. Pada awal pelatihan, sebagian peserta masih canggung dalam mempraktikkan relaksasi Benson, namun antusiasme meningkat setelah dilakukan demonstrasi langsung. Dalam pendampingan pembuatan teh serih, kendala teknis seperti keterbatasan alat sederhana juga muncul, namun peserta menunjukkan minat tinggi dan keinginan untuk memproduksi secara mandiri.

Temuan utama dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta setelah edukasi dan pelatihan, serta tingginya partisipasi aktif yang menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif dan berbasis komunitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbukti bermanfaat bagi lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait teknik relaksasi Benson serta memahami manfaat serih sebagai alternatif pengobatan hipertensi dan gangguan tidur yang dapat dilihat dari hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank test* yang menunjukkan bahwa Z value adalah -5.721 dan p-value adalah <0.001 (0.05) yang berarti bahwa terdapat perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan. Hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat 27 nilai *positive rank* yang artinya terdapat 27 peserta yang pengetahuannya meningkat. Sementara itu, ada 3 nilai equal yang artinya terdapat dua peserta yang pengetahuannya sama sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam mempraktikkan teknik relaksasi Benson dan mengolah tanaman serih menjadi teh herbal kemasan yang dievaluasi berdasarkan observasi langsung oleh tim pengabdian. Harapannya kegiatan ini dapat berkelanjutan, tidak hanya di Puskesmas Tino tapi juga di wilayah kerja puskesmas lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat menghaturkan terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian masyarakat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Riset dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (DRTPM-DIKTI) yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini melalui skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat Tahun Anggaran 2024.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, A. I., Asnaniar, W. O. S., Alam, R. I., & Amir, H. (2021). Effect of Complementary Therapy on Hypertension Patients: Systematic Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 1499–1508. <https://doi.org/10.3109/Strada.10.2>
- Arifiati, R., Wahyuni, E., & Utami, P. (2023). Dampak Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.21303/jki.2023.003>
- Ariyani, A. R. (2020). Kejadian hipertensi pada usia 45-65 tahun. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 4(Special 3), 506-518. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203/40392>
- Efendi, S., Agus, A. I., Syatriani, S., Amir, H., Alam, R. I., Nurdin, S., et al. (2022). The Effect of Benson Relaxation on Quality of Sleep of Cancer Patients. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 99-104. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7428>
- Erlina, F., Fenti, P. R., & Supriadi, S. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia risiko di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Maulana, I., Syari, D., Gulo, T. E. J., & Selay, R. E. (2023). Edukasi Pembuatan dan Pemanfaatan Tanaman Serih. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 503–507. <https://doi.org/10.1080/Welfare.v1i3>

Pelatihan relaksasi benson dan pendampingan pembuatan teh serih pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Tino

- Matsui, K., Yoshiike, T., Nagao, K., Utsumi, T., Tsuru, A., & Otsuki, R. (2021). Association of Subjective Quality and Quantity of Sleep with Quality of Life among a General Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312392>
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15-20. <https://doi.org/10.15294/sainhealth.v3i1.15>
- Silva, H., & Bárbara, R. (2022). Exploring the Anti-Hypertensive Potential of Lemongrass - A Comprehensive Review. *Biology (Basel)*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/biology11101056>
- Sutik, & Pengestuti, R. (2022). Rebusan Air Serai Efektif Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(2), 203-211. <https://doi.org/10.3109/keperawatan.v8i2.003>
- Utomo, D., & Ariska, S. B. (2020). Kualitas Minuman Serbuk Instan Sereh dengan Metode Foam Mat Drying. *Teknologi Pangan*, 11(1), 42-51. <https://doi.org/10.3923/jtp.v11i1.42>
- Chasanah, N., & Supratman, S. (2018). Kualitas Tidur dan Hidup Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.21303/jint.2018.003>
- Handayani, R., & Sholehah, B. (2020). Terapi Relaksasi Lansia. *SainHealth*, 4(2), 25-32. <https://doi.org/10.15294/sainhealth.v4i2.20>
- Baik, S. W., & Park, J. (2021). Herbal Remedies for Hypertension. *Journal of Alternative Medicine*, 16(2), 199-210. <https://doi.org/10.1007/altmed.003.003>
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Ainun, N., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2021). Efektivitas terapi relaksasi Benson untuk meningkatkan kualitas hidup lansia: Telaah literatur. *Muara Geriatri: Jurnal Penelitian*, 2(2), 55-61. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>