
Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi

¹Agnes Yuliandra, ²Mustopa Saeful Alamsyah, ³Egi Mulyadi

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

²Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

³Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

How to cite (APA)

Yuliandra, A., Alamsyah, M. S., & Mulyadi, E. (2023). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi esensial di wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi. *Journal of Public Health Innovation*, 4(1) 184-190. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.886>

History

Received: 2 Oktober 2023

Accepted: 11 November 2023

Published: 1 Desember 2023

Corresponding Author

Agnes Yuliandra, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi; agnesyuliandra17@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi dijuluki sebagai Silent Killer atau sesuatu yang secara diam-diam dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Kematian terjadi akibat dari dampak hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Hipertensi pada umumnya dapat diketahui ketika telah terjadi komplikasi pada organ seperti otak, mata, jantung dan ginjal sehingga hipertensi merupakan salah satu faktor resiko berbagai penyakit. Penatalaksanaan non farmakologis terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relative mudah dilakukan dar pada terapi non farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi.

Metode: Tata cara riset yang digunakan dalam riset ini merupakan quasi eksperiment dengan memakai rancangan “ One group Pretest-Posttest. Besar responden dalam riset ini ialah 16 responden.

Hasil: Hasil uji statistic dengan Uji Paired test Samples test nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana bisa disimpulkan kalau ada pengaruh metode relaksasi napas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada penderita dengan pengidap hipertensi esensial di daerah kerja Puskesmas Sukabumi.

Kesimpulan: Ada pengaruh metode relaksasi napas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada penderita dengan hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi.

Kata Kunci: Relaksasi Nafas Dalam, Hipertensi esensial

Pendahuluan

Hipertensi ataupun tekanan darah besar merupakan sesuatu kenaikan tekanan darah didalam arteri. Dimana Hiper maksudnya kelewatan, serta Tensi yang maksudnya tekanan/ tegangan. Jadi hipertensi ialah kendala pada sistem peredaran darah yang menimbulkan peningkatan tekanan darah diatas nilai wajar (Musakkar, & Djafar, 2021).

Sedangkan menurut Muriyati and Yahya, (2018) Hipertensi ataupun tekanan darah besar ialah sesuatu kondisi dimana terbentuknya kenaikan tekanan darah yang tidak wajar dalam pembuluh darah arteri serta terjalin secara terus menerus. Tidak hanya itu, Hipertensi ialah sesuatu kondisi dimana terbentuknya kenaikan tekanan darah sistol ≥ 140 mmHg ataupun tekanan diastole ≥ 90 mmHg ataupun keduanya. Hipertensi kerap kali tidak menampilkan sesuatu indikasi apapun dalam kurun waktu yang lama serta kerap diketahui selaku the silent killer. Hipertensi pada biasanya bisa dikenal kala sudah terjalin komplikasi pada organ semacam otak, mata, jantung serta ginjal sehingga hipertensi ialah salah satu aspek efek bermacam penyakit (Oktaviani E, 2019).

Bersumber pada informasi dari World Health Organization tahun 2019 dikenal jumlah orang dengan hipertensi bertambah dari 594 juta pada tahun 1975 jadi 1,13 miliar pada tahun 2015. Penyakit ini tumbuh dengan pesat dinegara- negara berpenghasilan rendah serta menengah. Kenaikan ini paling utama diakibatkan oleh kenaikan aspek efek hipertensi pada populasi tersebut. Prevalensi hipertensi paling tinggi di Afrika menggapai (27%) sebaliknya prevalensi hipertensi terendah di America sebesar (18%) (World Health Organization., 2019).

Bersumber pada Dataset Presentase pengidap hipertensi yang menemukan pelayanan kesehatan bersumber pada Kota di Provinsi Jawa Barat dari tahun 2005 S. d 2019, yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan dalam periode 1 tahun sekali. Yaitu Jawa Barat (Kota Bandung 15, 2%, Kota

Cirebon 0%, Kota Bekasi 22, 2%, Kota Depok 24, 8%, Kota Cimahi 122, 3%, Kota Tasik Malaya 0%, Kota Banjar 40, 4% pada tahun 2019). Sebaliknya, Presentase pengidap hipertensi yang menemukan pelayanan kesehatan di Kabupaten Provinsi Jawa Barat dari tahun 2005 S. d 2019, yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan dalam periode 1 tahun sekali. ialah Kabupaten Jawa Barat (Kabupaten Bogor 63, 2%, Kabupaten Sukabumi 97, 2%, Kabupaten Cianjur 0%, Kabupaten Bandung 21, 2%, Kabupaten Garut 0%, Kabupaten Tasik Malaya 100%, Kabupaten Ciamis 0%, Kabupaten Kuningan 20, 2%, Kabupaten Cirebon 107%, Kabupaten Majalengka 16, 8% Pada tahun 2019).

Data 10 Besar penyakit Lansia di Kota Sukabumi Pada Tahun 2021. Penyakit hipertensi menduduki posisi pertama dengan jumlah kasus 8.349 dan presentase 25.2 %, kedua Mialgia dengan jumlah kasus 4.865 dan presentase 14.7%, ketiga DM dengan jumlah kasus 4.177 dan presentase 12.6%, keempat ISPA dengan jumlah kasus 3.376 dan presentase 10.2%, kelima Gastroduodenitis dengan jumlah kasus 3.282 dan presentase 9.9%, keenam Nasofaringitis dengan jumlah kasus 2.887 dan presentase 8.7%, ketujuh Migren dengan jumlah kasus 2.220 dan presentase 6.7%, kedelapan Dyspepsia dengan jumlah kasus 1.606 dan presentase 4.8%, kesembilan Nyeri persendian (AR) dengan jumlah kasus 1.450 dan presentase 4.4, kesepuluh Rematik dengan jumlah kasus 945 dan presentase 2.8%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 19 oktober – 23 oktober 2022 dimana peneliti melakukan pengkajian bahwa ternyata di dapat data hipertensi menduduki peringkat ke 2 dipuskesmas sukabumi dan pemegang data puskesmas merekomendasikan peneliti untuk mengambil sample pasien hipertensi yang akan dilakukan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi di kelurahan cisarua kota sukabumi.

Metode relaksasi napas dalam ialah salah satu pengobatan relaksasi yang sanggup membuat badan menjadi lebih tenang serta harmonis, dan sanggup memberdayakan badannya buat menanggulangi kendala buat menyerangnya. Metode relaksasi napas dalam ialah sesuatu metode buat melaksanakan napas dalam, napas lelet (menahan inspirasi secara optimal) serta gimana menghembuskan napas secara lama-lama. Metode relaksasi napas dalam pula bisa tingkatan ventilasi paru serta tingkatan oksigen darah. Penatalaksanaan non farmakologis pengobatan relaksasi napas dalam buat merendahkan tekanan darah pada pengidap hipertensi diseleksi sebab pengobatan relaksasi napas dalam bisa dicoba secara mandiri, relative gampang dicoba dar pada pengobatan non farmakologis yang lain, tidak memerlukan waktu lama buat pengobatan serta sanggup kurangi akibat kurang baik dari pengobatan farmakologis untuk pengidap hipertensi (J. S. Parinduri, 2020).

Hasil

Analisis Univariat

a. Karakteristik responden penelitian

- 1) Distribusi Frekuensi Karakteristik berdasarkan Usia, Jenis kelamin, (n=16)

Tabel 1 berdasarkan Usia, Jenis kelamin

Variabel	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Usia		
20-30 Tahun	1	6,3 %
31-40 Tahun	2	12,5 %
41-50 Tahun	4	25,0 %
51-60 Tahun	2	12,5 %
>60 Tahun	7	43,8 %
Jenis Kelamin		
Laki laki	4	25,0 %
Perempuan	12	75,0 %

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia responden yaitu dalam usia 20-30 Tahun yaitu sebanyak 1 orang (6,3%), usia 31-40 sebanyak 2 orang (12,5%), usia 41-50 tahun sebanyak 4 orang (25,0%), usia 51-60 tahun sebanyak 2 orang (

Bersumber pada penjelasan yang sudah dipaparkan. Periset tertarik buat melaksanakan riset dengan judul “pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi esensial di wilayah kerja puskesmas sukabumi”.

Metode

Tipe riset yang hendak digunakan dalam riset ini merupakan riset Kuantitatif ataupun sesuatu prosedur riset yang dicoba dengan membagikan relaksasi kepada kelompok perlakuan/ intervensi pada subjek riset. Dengan tujuan buat memperhitungkan pengaruh sesuatu perlakuan pada variable independen terhadap variable dependen. Desain riset ini memakai *Quasy Eksperiment one group test*. Rancangan riset ini bertujuan buat mengenali pengaruh metode relaksasi napas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada penderita dengan hipertensi esensial di daerah kerja Puskesmas Sukabumi.

12,5%) dan usia >60 tahun sebanyak 7 orang (43,8%). Untuk variabel jenis kelamin lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 12 orang (75,0%) dibandingkan laki-laki 4 orang (25,0%).

**Tabel 2 Distribusi nilai rata-rata penurunan tekanan darah
Pre dan Post test**

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	C1 95%
Pre Test			9.069	142.54-
Sistolik	147.38	146.00	3.722	97.89
Diastolic	99.88	101.00		
Post Test			8.890	133.95-
Sistolik	138.69	137.50	3.820	88.03
Diastolic	90.06	91.00		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi sebesar 147/100 mmHg dengan nilai standar deviasi 9.069/3.722 dan

nilai rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi sebesar 139/90 mmHg dengan nilai standar deviasi 8.890/3.820.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Analisis pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi esensial sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Terhadap tingkat penurunan	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Sistole pre	8.688	1.352	.338	7.967	9.408	25.694	15	.000
Systole Post								
Diastole pre	9.813	1.471	.368	9.029	10.596	26.691	15	.000
Diastole post								

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat

pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi esensial.

PEMBAHASAN

Bersumber hasil penelitian didapatkan bahwa jenis kelamin wanita 75, 0% lebih besar berpotensi hipertensi dibanding dengan pria 25, 0%. Perihal ini didukung dengan hasil riset Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2016 yang dimana hasil riset tersebut menciptakan kalau pengidap hipertensi sebanyak 935. 763 dengan proposi hasil pria sebesar 387. 913 penduduk serta wanita sebesar 547. 823 penduduk (Ainsyah et al., 2018). Tidak hanya itu, berdasarkan kalau uisa 60 tahun lebih banyak beresioiko hipertensi esensial. Perihal

ini juga didukung oleh riset (Anwar & Masnina, 2019) yang menampilkan sebagian responden pengidap hipertensi terletak pada umur lanjut, ialah rentang 60– 74 tahun (Anwar & Masnina, 2019).

Bersumber hasil riset didapatkan nilai rata- rata tekanan darah saat sebelum diberikan intervensi sebesar 147/ 100 mmHg serta nilai rata- rata tekanan darah sehabis diberikan intervensi sebesar 139/ 90 mmHg. Perihal ini didukung dengan hasil riset yang dicoba oleh Yulis Susanti, Muhammad Khabib Burhannudin Iqomh kalau saat sebelum dicoba metode relaksasi napas

dalam membuktikan tekanan darah sistolik 162, 30 mmHg, diastolic 100, 95 mmHg serta sehabis dicoba metode relaksasi napas dalam tekanan darah sistolik 145, 65 mmHg serta diastolic 90, 90 mmHg. (Susanti et al., 2021). Hasil tersebut menampilkan kalau ada pengaruh metode relaksasi napas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada penderita dengan hipertensi esensial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kartika et al., (2021), kalau hipertensi ialah salah satu penyakit kardiovaskuler yang sangat universal serta sangat banyak di derita oleh warga. Hipertensi jadi permasalahan utama sebab hipertensi yang tidak lekas ditangani hendak memunculkan sebagian komplikasi serta jadi salah satu pintu ataupun aspek efek penyakit semacam jantung, kandas ginjal, diabet serta stroke. Perihal ini diperkuat oleh riset yang sudah dicoba oleh Puspitasari, (2020), kalau aspek yang bisa pengaruhi peristiwa stroke merupakan hipertensi. Hipertensi ialah aspek utama penyebab terbentuknya stroke, baik stroke hemoragik ataupun iskemik. Hingga dari itu, salah satu pengobatan non farmakologi yang bisa dicoba buat merendahkan tekanan darah ialah metode relaksasi napas dalam.

Metode relaksasi napas dalam ialah salah satu pengobatan relaksasi yang sanggup membuat badan menajdi lebih tenang serta harmonis, dan sanggup memberdayakan badannya buat menanggulangi kendala buat menyerangnya. Metode relaksasi napas dalam ialah sesuatu metode buat melaksanakan napas dalam, napas lelet(menahan inspirasi secara optimal) serta gimana menghembuskan napas secara lama-lama. Metode relaksasi napas dalam pula bisa tingkatkan ventilasi paru serta tingkatkan oksigen darah. Penatalaksanaan non farmakologis pengobatan relaksasi nafas dalam buat merendahkan tekanan darah pada pengidap hipertensi diseleksi sebab pengobatan relaksasi napas dalam bisa dicoba secara mandiri, relative gampang dicoba dar pada pengobatan non farmakologis yang lain, tidak memerlukan

waktu lama buat pengobatan serta sanggup kurangi akibat kurang baik dari pengobatan farmakologis untuk pengidap hipertensi (Julidia Safitri Parinduri, 2020).

Riset Lili Suryani Tumanggor serta Putra Dearts di Puskesmas kotalimbau, dengan judul“ Pengaruh metode relaksasi nafas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada pengidap hipertensi di Daerah kerja puskesmas Kotalimbau pada tahun (2021), dengan jumlah 18 responden melaksanakan relaksasi nafas dalam terhadap penderita dengan hipertensi dengan nilai p- value 0, 000 yang berarti kurang dari< 0, 005 (Tumanggor & Dearst, 2021). Sama halnya pula bagi riset, bagi riset Julidia Safitri Parinduri (2020) dengan judul“ Pengaruh metode relaksasi nafas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada penderita hipertensi di daerah kerja puskesmas sidangkal“. Riset ini terbuat pada tahun 2020 dengan jumlah 32 responden, melaksanakan metode relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi dengan hasil saat sebelum dicoba metode relaksasi nafas dalam 109, 97 serta setelah dicoba metode relaksasi nafas dalam 105, 06. Didapatkan terdapatnya perbandingan yang signifikan saat sebelum serta setelah dicoba metode relaksasi nafas dalam terhadap penderita dengan hipertensi (Julidia Safitri Parinduri, 2020)

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana bisa disimpulkan kalau ada pengaruh metode relaksasi napas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada penderita dengan pengidap hipertensi esensial.

Hasil riset ini cocok dengan riset yang dicoba oleh Lili Suryani Tumanggor serta Putra Dearts di Puskesmas kotalimbau, dengan judul“ Pengaruh metode relaksasi nafas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada pengidap hipertensi di Daerah kerja puskesmas Kotalimbau pada tahun (2021), dengan jumlah 18 responden melaksanakan relaksasi nafas dalam terhadap penderita dengan hipertensi dengan nilai p- value 0, 000 yang berarti

kurang dari $< 0,005$ (Tumanggor & Dearst, 2021).

eriset Ni Luh Asti Astari, Kadek Primadewi, Februari 2022. Dengan judul “pengaruh pengobatan relaksasi Tarik napas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada lanjut usia pengidap hipertensi di Desa Tihingan Banjarangkan klungkung” dengan jumlah 18 responden, melaksanakan metode relaksasi nafas dalam dengan hasil: saat sebelum dicoba diberikan metode relaksasi Tarik nafas dalam rata-rata tekanan darah sistol 160 mmHg serta tekanan darah diastole lebih dari 97, 7 mmHg. Sehabis diberikan metode relaksasi nafas dalam rata-rata tekanan darah sistol 148, 88 mmHg serta diastole sebesar 90, 55 mmHg. Hasil analisa dari riset ini didapatkan systole P value= 0, 001($\alpha = 0, 05$) serta diastole P value= 0, 002($\alpha = 0, 05$) yang maksudnya kalau $p < 0, 05$, sehingga hipotesis dalam riset ini diterima, dimana secara statistic terdapat pengaruh teknis nafas dalam terhadap penyusutan tekanan darah diastole (Primadewi, 2022).

Riset yang dicoba oleh Arif Setyo Upoyo serta Agis Taufik dengan judul “Pengaruh relaksasi genggam jari serta nafas dalam terhadap mean arterial pressure penderita hipertensi primer” pada tahun (2018), dengan jumlah 25 responden melaksanakan relaksasi nafas dalam terhadap penderita dengan hipertensi esensial/ primer, didapatkan terdapatnya perbandingan signifikan saat sebelum serta setelah dicoba relaksasi nafas dalam($p=0, 002$) saat sebelum 121, 48 serta setelah 118, 00. (Upoyo & Taufik, 2018).

iset Yeni Oktavia Nursaroh, Ririn Afrian Sulistyawati, Serta Sahuri Teguh Kurniawan, dengan judul “Pengaruh campuran pengobatan relaksasi nafas dalam serta dzikir terhadap penyusutan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Singopadu Rw 05 pada tahun 2022. Dengan jumlah 36 responden, melaksanakan metode relaksasi nafas dalam dengan hasil; saat sebelum dicoba metode relaksasi nafas dalam serta dzikir Sistol kelompok perlakuan 149, 44 mmHg $\pm$ 8, 726 serta sistol kelompok

control 153, 33 $\pm$ 10, 290. Sebaliknya frekuensi saat sebelum dicoba metode relaksasi nafas dalam Diastol kelompok perlakuan 105, 56 mmHg $\pm$ 10, 966 serta diastole kelompok control 108, 33 mmHg $\pm$ 11, 504. Sehabis dilakukan metode relaksasi nafas dalam serta dzikir ada pergantian yang signifikan jadi Sistol kelompok perlakuan 141. 11 mmHg $\pm$ 8, 324 serta sistol kelompok control 131, 11 mmHg $\pm$ 12, 783. Serta sudah terjalin pergantian signifikan sehabis dicoba metode relaksasi nafas dalam serta dzikir ialah diastole kelompok perlakuan 97, 78 mmHg $\pm$ 9, 428 serta diastole control 90, 56 mmHg $\pm$ 10, 556. (Nursaroh et al., 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana bisa disimpulkan kalau ada pengaruh metode relaksasi napas dalam terhadap penyusutan tekanan darah pada penderita dengan pengidap hipertensi esensial.

Saran

Dianjurkan untuk Puskesmas Sukabumi buat membagikan pembelajaran kesehatan khususnya pada penderita dengan pengidap hipertensi esensial buat melaksanakan metode relaksasi nafas dalam selaku pengobatan penyusutan tekanan darah sehingga bisa jadi aksi alternative tidak hanya dengan konsumsi obat-obatan.

Daftar Pustaka

- Ainsyah, R. W., Farid, M., Lusno, D., Korespondensi, A., Biostatistika, D., Fakultas, K., & Masyarakat, K. (2018). *Faktor Protektif Kejadian Diare Pada Balita Di Surabaya The Protective Factor of Diarrhea Incidence in Toddler in Surabaya*. 6(March 2018), 51–59. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>
- Anwar, K., & Masnina, R. (2019). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja

- Puskesmas Air Putih Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(1), 494–501.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Muriyati and Yahya, S. (2018). Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Pegunungan Dan Pesisir Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 3(2), 35–51. <https://doi.org/10.37362/jkph.v3i2.157>
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi (H. Aulia (ed.))*. CV. Pena Persada.
- Nursaroh, Y. O., Sulistyawati, R. A., & Teguh, S. (2022). *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Singopadu RW 05 Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sa. 12*, 1–10.
- Oktaviani E, dkk. (2019). Faktor yang Beresiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(1), 35–44.
- Parinduri, J. S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374–380. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i2.63>
- Parinduri, Julidia Safitri. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374–380. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i2.63>
- Primadewi, K. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihangan Banjarangkan Klungkung. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 51–57. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.127>
- Puspitasari, P. N. (2020). Hubungan Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 922–926. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.435>
- Susanti, Y., Alfusanah, I., & Iqomh, M. K. B. (2021). Efektivitas Pemberian Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Jus Pepaya Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.711>
- Tumanggor, L. S., & Dearst, P. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbau Tahun 2021. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 4(2), 40–48. <https://doi.org/10.30743/best.v4i2.4255>
- Upoyo, A. S., & Taufik, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Mean Arterial Pressure Pasien Hipertensi Primer. *LPPM Journal*, November, 76–85.
- World Health Organization. (2019). *Non-communicable diseases: Country Profiles 2019*. World Health Organization. <https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2018/en/>