

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 2, Nomor 11, December 2024, P. 517-522

Licensed By Cc By-Sa 4.0

E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.14360503)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14360503>

## Efektivitas Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. T di Desa Bojong, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga

Gusti Maetasari<sup>1</sup>, Priyatin Sulistyowati<sup>2</sup>, Fida Dyah Puspari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Politeknik Yakpermas Banyumas, Program Studi D-III Keperawatan

Email : [gustimaetasari@gmail.com](mailto:gustimaetasari@gmail.com), [sulistyowati5yakpermas@gmail.com](mailto:sulistyowati5yakpermas@gmail.com), [fidaanizar@gmail.com](mailto:fidaanizar@gmail.com)

### Abstrak

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi suatu masalah kesehatan yang serius dan perlu diwaspadai. Berdasarkan data dari *World Health Organization* Menurut WHO (2019), yang berkaitan dengan hipertensi di dunia ini sebesar 26.4% atau kurang lebih 972 juta manusia mengalami penyakit darah tinggi, angka ini terjadi penambahan pada tahun 2021 jadi 29,2%, diperkirakan terjadi 9,4 juta orang meninggal dunia di tiap tahunnya yang berakibat dari komplikasi darah tinggi. Penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri. **Tujuan:** Mendapatkan landasan teori tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Hasil:** Pada penelitian sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam, tekanan darah yaitu 160/100 mmHg. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam selama 3 hari pemberian 2 kali dalam sehari selama 15 menit, tekanan darah yaitu 140/90 mmHg. Dengan hasil tersebut membuktikan bahwa relaksasi nafas dalam memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Kesimpulan:** Pemberian relaksasi nafas dalam terhadap lansia penderita hipertensi menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

**Kata kunci:** Relaksasi Nafas Dalam, Tekanan Darah, Hipertensi

### Abstract

**Background:** Hypertension is a non-communicable disease which is a serious health problem and needs to be watched out for. Based on data from the World Health Organization, according to WHO (2019), hypertension in the world is 26.4% or approximately 972 million people suffer from high blood pressure, this figure will increase in 2021 to 29.2%, estimated to occur in 9, 4 million people die every year due to complications from high blood pressure. Non-pharmacological management of deep breathing relaxation therapy to reduce blood pressure in hypertension sufferers was chosen because deep breathing relaxation therapy can be done independent. **Objective:** To obtain a theoretical basis for the effect of deep breathing relaxation on reducing blood pressure in elderly people with hypertension. **Results:** In the study before implementing deep breathing relaxation, blood pressure T is 160/100 mmHg. After doing deep breathing relaxation for 3 days, given twice a day for 15 minutes, the blood pressure was 140/90 mmHg. These results prove that deep breathing relaxation has an influence on reducing blood pressure in elderly people with hypertension. **Conclusion:** Providing deep breathing relaxation to elderly people with hypertension shows an effect on reducing blood pressure.

**Keywords:** Deep Breathing Relaxation, Blood Pressure, Hypertension.

---

### Article Info

Received date: 19 November 2024

Revised date: 27 November 2024

Accepted date: 10 December 2024

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (2019), yang terkait pada hipertensi di dunia ini sebesar 26.4% atau kurang lebih 972 juta orang merasakan penyakit darah tinggi, angka ini bertambah pada tahun 2021 jadi 29,2%, WHO (2019) diperkirakan terjadi 9,4 juta orang meninggal pada tiap tahunnya yang berakibat dari komplikasi darah tinggi. Pada negara modern saat ini ditemukan kasus darah tinggi sebanyak kurang lebih 333 juta dari 972 juta manusia yang menderita darah tinggi dan 639 juta lainnya diketahui pada negara yang berkembang saat ini negara Indonesia. Darah tinggi terdapat kontribusi berbagai penyebab pada kematian ketiga setelah stroke dan tuberkulosis sebesar kurang lebih 6,8% dari komunitas meninggal tersebut di umur Indonesia. Di perkirakan terjadinya

meninggal akibat dari stroke itu terdapat 15,4% dan pada penyakit tuberkulosis sebesar kurang lebih 7,5%. Prevalensi hipertensi lanjut usia di dunia menurut data WHO tecantum kurang lebih 972 juta manusia atau 26,4% orang di dunia ini yang mempunyai tekanan darah tinggi, terjadi kemungkinan pada skor itu. akan mengalami penambahan di tahun 2025 menjadi 29,2%. 972 juta mengidap darah tinggi, 333 juta yang menempati di Negara modern dan 639 di Negara kemajuan, terjadi di Indonesia saat ini sama juga (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2023).

Prevalensi darah tinggi saat ini di Jawa Tengah mencapai 37,57%. Sementara ini, prevalensi darah tinggi pada wanita sebanyak kurang lebih 40,17% lebih tinggi dari pria sebanyak 34,83%. Prevalensi darah tinggi di wilayah kota sebanyak kurang lebih 38,11% sedikit tinggi jika dibandingkan pada pedesaan sebanyak 37,01%. Adanya Profil Kesehatan di Jawa Tengah tahun 2021, kejadian darah tinggi ini meningkat berada di Kota Semarang adalah bisa mencapai kurang lebih 67.101 kasus saat ini kaitannya sebanyak kurang lebih 19,56%, Kota Semarang juga tertinggi terutama untuk terjadinya darah tinggi pada umur saat ini sebanyak 510 klien (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2023).

Kabupaten Purbalingga adalah kota di Provinsi Jawa Tengah. Dan adanya hasil penilaian darah tinggi di Jawa Tengah, kabupaten Purbalingga mempunyai jumlah darah tinggi sebesar 9,02% Pada terjadinya darah tinggi di kota Purbalingga menempati peringkat kesatu dari 5 (lima) besar PTM tingkat di puskesmas atau di rumah sakit yang dialami oleh Masyarakat tersebut. Pada kasus darah tinggi di tahun 2014 terdapat terbanyak 8.249 kasus, pada tahun 2015 terdapat mendapati adanya penurunan yaitu diketahui sebanyak kurang lebih 2.204 kasus, pada tahun 2016 mengalami kenaikan yang terjadi. Ialah telah terjadi sebanyak kurang lebih 11.908 pada kasus Puskesmas Mrebet adalah suatu wilayah kinerja puskesmas atau kasus Darah tinggi paling tertinggi di Kabupaten Purbalingga. Setelah data yang ditemukan, kasus darah tinggi mengalami ketidakstabilan anggaran kasus yaitu di tahun 2014 mendapati 277 pada kasus ini langsung terjadi penurunan pada tahun 2015 menjadi 181 kasus ini kemudian meningkat yang relevan di tahun 2016 yaitu berjumlah kurang lebih 778 kasus (Dinkes Kabupaten Purbalingga, 2019).

Dari data pada Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, yang mengalami darah tinggi pada tahun 2014 terdapat 6.398 manusia, tahun 2015 dari sepuluh besar tersebut terjadinya penyakit, darah tinggi mendapati urutan utama dari sepuluh besar penyakit yang tidak menular adalah banyaknya 6.748 penderita di Puskesmas Patikraja menempati urutan 16 dari 27 Puskesmas Kabupaten Banyumas. Pada tahun 2016 presentase penyakit di Kabupaten Banyumas sebesar 28,15% (Dinas Kesehatan Jateng, 2016).

Darah tinggi biasanya jarang diketahui pada penderita, sebelum diperiksa tekanan darah. Pada darah tinggi biasanya terdapat perubahan pada kebiasaan hidup contoh saja saat merokok, obesitas, inaktivitas fisik dan stress psikososial. Angka prevalensi darah tinggi di Indonesia yang makin bertambah tinggi biasa terdapat menyebabkan penanggulangan, biasa terjadi terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk Melatih nafas dalam merupakan sesuatu dalam bentuk terapi nonfarmakologi, Untuk perawat memberikan edukasi untuk pasien gimana cara mengajarkan nafas dalam (nafas santai untuk menahan pernapasan dengan baik) dan bagaimana cara mengeluarkan oksigen secara hati-hati. Selain bisa untuk menurunkan intensitas pada nyeri, latihan relaksasi nafas dalam juga bisa menambahkan ventilasi paru dan manambah oksigenasi pada darah (Putra, 2022).

## **METODE**

Strategi penelitian pada penelitian ini yaitu studi kasus dengan pendekatan penelitian kualitatif. Subyek pada studi kasus ini yang ada di dalam karya tulis ilmiah ini yaitu pada lanjut usia yang akan terjadinya masalah hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusif. Menggunakan 2 instrumen yaitu lembar observasi dan lembar wawancara. Metode pengumpulan data dilakukan dengan 3 cara yaitu wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik serta studi dokumentasi.

## **HASIL**

Hasil penelitian sebagai berikut : Penerapan teknik pada relaksasi nafas dalam, Pada Ny. T yang dilaksanakan selama 3 hari dari tanggal 26 Juni sampai dengan 28 Juni Adapun pengecekan

tekanan darah sebelum dan setelah penerapan relaksasi nafas dalam pada subyek ini juga dapat dilihat pada tabel di bawah:

**Tabel 1**  
**Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Penerapan Relaksasi Nafas Dalam**

Hari/ Tanggal	Pengukuran Tekanan Darah			
	Pagi		Sore	
3 hari Pengukuran	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
1. Rabu 26/6/2024	160/100 mmHg	158/98 mmHg	156/98 mmHg	154/96 mmHg
2. Kamis 27/6/2024	155/94 mmHg	153/94 mmHg	152/93 mmHg	150/93 mmHg
3. Jum'at 28/6/2024	150/92 mmHg	145/92 mmHg	142/90 mmHg	140/90 mmHg

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam, tekanan darah Ny. T yaitu 160/100 mmHg merupakan dalam suatu kategori hipertensi derajat II. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam selama 3 hari lamanya, tekanan darah yaitu 140/90 mmHg dalam kategori hipertensi derajat I, dibawah merupakan pembahasan dari penelitian yang sudah dilakukan.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Subyek

#### a. Usia

Usia responden pada penerapan karya tulis ilmiah ini yaitu berusia 75 tahun usia juga bisa mempengaruhi adanya suatu kejadian hipertensi ini juga dapat disebabkan oleh bertambahnya suatu usia seseorang dapat kita beresiko hipertensi. Usia 30 – 50 tahun beresiko tinggi dapat terserang penyakit hipertensi primer, hal ini disebabkan karena adanya perubahan alamiah dalam tubuh individu yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon (Irawan, 2020).

#### b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin Ny. T adalah Perempuan, jenis kelamin ini juga sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi, Dimana pada masa muda ada paruh baya lebih tinggi penyakit dari pada laki- laki dan perempuan lebih tinggi setelah umur 55 tahun, ketika seseorang perempuan mengalami menopause. Berjenis kelamin perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan laki-laki terutama pada penderita hipertensi dewasa tua dan lansia (Riamah, 2019).

#### c. Pendidikan

Pendidikan terakhir pada responden penerapan studi kasus ini yaitu SD, Pendidikan adalah Upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Penyakit hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan. Tingginya resiko terkena hipertensi pada pendidikan yang rendah terhadap Kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi ( penyuluhan) yang diberikan pada perilaku/pola hidup sehat (Triyanto, 2019).

#### d. Pekerjaan

Kriteria penerapan pada Ny. T tidak bekerja karna faktor lanjut usia yang, Seseorang yang tidak bekerja memiliki kemungkinan untuk terkena hipertensi yang disebabkan kurangnya aktivitas fisik yang kurang aktif atau aktivitas fisik ringan. Sedangkan Ny. T kesehariannya adalah tidur, makan, nonton tv, jalan- jalan dari rumah sendiri ke rumah tetangga sebelah maka dari itu factor kemungkinan untuk terkena hipertensi yang disebabkan kurangnya aktivitas fisik (Maulidina, 2019).

### Hasil Penerapan Relaksasi Nafas Dalam

Hipertensi adalah faktor resiko utama untuk penyakit kardiovaskuler aterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi menimbulkan resiko mordibitas atau mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah diorgan target yaitu jantung, ginjal, otak dan mata (Suddarth, 2020).

Pada saat mekakukan pengkajian terhadap Ny. T sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam, tekanan darah Ny. T 160/99 mmHg dalam kategori hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu pembunuh diam-diam diantara pembunuh lainnya seperti diabetes, hiperkolesterolemia, dan osteoporosis (Maulidina, 2019).

Penyakit hipertensi apabila tidak diobati dan ditanggulangi akan menyebabkan kerusakan organ didalam tubuh seperti jantung dan ginjal sehingga dapat menyebabkan penyakit gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara nonfarmakologis yaitu modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup tersebut meliputi mempertahankan berat badan ideal, murangi asupan nutrisi, menghindari rokok dan menurunkan stress. Menghindari stres dengan menciptakan suasana yang menyenangkan bagi penderita hipertensi dapat dengan metode relaksasi seperti yoga, medikasi dan relaksasi nafas dalam (Potter, 2017).

Relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis sehingga dapat menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan (Sentana, 2017).

Hari pertama saat sebelum dan setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam Ny. T saat pagi sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam pada tekanan darah untuk sistole 160 dan diatole 100 dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam sistole 158 dan diastole 98 setelah dilakukan relaksasi nafas dalam. Saat sore sebelum dialakukan penerapan relaksasi nafas dalam tekanan darah Ny. T sistole 156 dan diastole 98 dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam sistole 154 dan diatole menjadi 96 adanya penurunan masing-masing 2 angka setelah dilakukam relaksasi nafas dalam kemungkinan klien terasa rileks, fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis sehingga dapat menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan (Sentana, 2017).

Hari kedua saat sebelum dan setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam Ny. T saat pagi sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam pada tekanan darah untuk sistole 155 dan diastole 94 dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam sistole 153 dan diastole 94 setelah dilakukan relaksasi nafas dalam. Saat sore sebelum dialakukan penerapan relaksasi nafas dalam tekanan darah Ny. T sistole 151 dan diastole 93 dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam sistole 150 dan diatole menjadi 93 adanya penurunan 2 setelah dilakukam relaksasi nafas dalam mungkin klien terasa rileks tetapi untuk diatole sore sebelum dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam diatole tidak ada penurunan kemungkinan klien tidak fokus atau banyak pikiran sehingga diastole tidak ada penurunan tetapi untuk sistole pagi dan sore ada penurunan 2 angka.

Hari ketiga saat sebelum dan setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam Ny. T saat pagi sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam pada tekanan darah untuk sistole 150 dan diatole 92 dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam sistole 145 dan diatole 92 setelah dilakukan relaksasi nafas dalam untuk penurunan angka pagi pada sistole turun 5 angka dan untuk diastole tidak ada penurunan angka. Saat sore sebelum dialakukan penerapan relaksasi nafas dalam tekanan darah Ny. T sistole 142 dan diastole 90 dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam sistole 140 dan diatole menjadi 90 penurunan sistole di sore adanya penurunan 2 angka dan untuk diastole tidak ada penurunan angka. setelah dilakukam relaksasi nafas dalam mungkin klien terasa rileks tetapi untuk diastole pagi dan sore sebelum dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam diatole tidak ada penurunan kemungkinan klien tidak fokus atau banyak pikiran. Berdasarkan hasil dari penerapan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa penerapan relaksasi nafas dalam dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

**SIMPULAN**

Dari hasil pada studi kasus ini dapat dilihat bahwa relaksasi nafas dalam yang dilaksanakan selama kurang lebih 3 hari pada suatu penerapan dengan waktu kurang lebih 15 menit dapat menurunkan tekanan darah pada Klien.

**SARAN**

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Dapat dijadikan sebagai upaya dalam mengembangkan mutu pendidikan keperawatan dan memberikan referensi tentang penerapan relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi.
2. Bagi Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan  
Menambah sumber referensi yang berkualitas sehingga mampu menciptakan tenaga kesehatan dengan kualitas yang mumpuni.
3. Bagi Pasien  
Pasien diharapkan mampu menerapkan atau mengaplikasikan Relaksasi nafas dalam secara mandiri dikehidupan sehari-hari dan rutin selama 15 menit setiap hari.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian ini secara mendalam dengan melibatkan beberapa responden.

**REFERENSI**

- Aspiani, R. Y (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: EGC <https://ebooks.gramedia.com/id/buku/buku-ajar-asuhan-keperawatan-klien-gangguan-kardiovaskular-aplikasi-nic-noc>. [Diakses pada tanggal 8 April 2024].
- Brunner & Suddarth. (2020). *Keperawatan Medikal-Bedah Edisi 12*. Jakarta: EGC <https://perpustakaan.jakarta.go.id/book/detail?cn=INLIS00000000776473>[Diakses pada tanggal 8 April 2024].
- Dewi, S, R (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=3FmACAAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id> [Diakses pada tanggal 16 September 2022].
- Dinkes Kabupaten Purbalingga. (2019). *Rasio Lingkar Pinggang Panggul Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi*. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), p652. <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/28809> [Diakses pada tanggal 8 April 2024].
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Casmuti*. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 123–134. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia> [Diakses pada tanggal 8 April 2024].
- Handayani, S.E., & Harianto, J. W. (2019). *Analisis Praktek Keperawatan pada Pasien Stroke non Haemoragik dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah di Ruang Stroke Center RSUD Abdul Wahab sjahrane Samarinda tahun 2017*. <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/325/KIAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Diakses pada tanggal 8 April 2024].
- Irfan, I., & Nekada, C. D. Y. (2019). *Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso*. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 354-359. <https://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/182> [Diakses pada tanggal 8 Januari 2023].
- Mardiana, Y. & Zelfino. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di RW 01 Kunciran Tangerang*. In *Forum Ilmiah* (Vol. 11, No. 2, pp. 261-267). <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/881/0> [Diakses pada tanggal 8 Januari 2023].

- Nurarif, A. H. & Kusuma, H. (2021). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta: MediAction. [https://library.poltekkes-smg.ac.id/library/index.php?p=show\\_detail&id=31122](https://library.poltekkes-smg.ac.id/library/index.php?p=show_detail&id=31122) [Diakses pada tanggal 26 Maret 2024].
- Putra, E. K. (2022). *Pengaruh Latihan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*. [Diakses pada tanggal 16 September 2023]. Dikutip dari <http://eprints.ums.ac.id/27136/> [Diakses pada tanggal 26 Maret 2024].
- Ramaita, (2019). *Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia*. Jurnal Fakultas Kedokteran UNAND [https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/198/1/ANWAR\\_compressed.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/198/1/ANWAR_compressed.pdf) [Diakses pada tanggal 8 April 2024].
- Ruku, M. (2020). *Survey Faktor-faktor Yang Mendukung Terjadinya Ispa Pada Lansia Di Poliklinik Dalam RSUD Ende 2013*. *Jurnal Info Kesehatan*, 12 (1), 545-550. <https://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/infokes/article/view/38?articlesBySimilarityPage=8> [Diakses pada tanggal 8 april 2024].
- Rusiani, H., & Pujiyanto, A. (2020). *Gambaran Jenis Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Pada Lansia Penderita Hipertensi (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine)*. <http://eprints.undip.ac.id/56179/> [Diakses pada tanggal 8 april 2024].
- Sentana, A. D & Mardiatun. (2017). *Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas*. *Jurnal Keperawatan. Jurusan Keperawatan Mataram. Poltekkes* <https://poltekkes-mataram.ac.id/wp-content/uploads/2016/12/10-PENGARUH-RELAKSASI-NAPAS-DALAM-TERHADAP-PENURUNAN-TEKANAN-DARAH-PADA-PASIEN-HIPERTENSI-DI-PUSKESMAS-DASAN-AGUNG-MATARAM.pdf> [Diakses pada tanggal 8 april 2024].
- Sunaryo, dkk. (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: ANDI [https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=22943&keywords=](https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=22943&keywords=) [Diakses pada tanggal 22 September 2023].
- Suwardianto. H. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Perubahan Tekana Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Selatan Kota Kediri*. STIKES RS. Baptis Kediri. [https://pingpdf.com/download/indexphp\\_5a735aced64ab25bb8d81ce2.htm](https://pingpdf.com/download/indexphp_5a735aced64ab25bb8d81ce2.htm) [Diakses pada tanggal 22 September 2023]
- Triyanto, E. (2019). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu. <https://scholar.google.co.id/citations?user=ZHR9hOEAAAAJ&hl=id> [Diakses pada tanggal 8 april]
- Wardani, D. W. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tingkat 1 (Studi Kasus di Instalasi Rawat Jalan Poli Spesialis Penyakit Dalam RSUD Tugurejo Semarang) (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang)*. Dikutip dari <https://lib.unnes.ac.id/20368/1/6411411062-S.pdf> [Diakses pada tanggal 22 September 2023].
- Yuliarti. (2019). *Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT Intisari Mediatama. <https://books.google.co.id/books?id=HSEIOAAACAAJ> [Diakses pada tanggal 8 april 2024].