



## PENGARUH TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA SIMPANG TAIS PALI SUMSEL TAHUN 2023.

Mareta Akhriansyah<sup>1\*</sup>, Raden Surahmat<sup>2</sup>, Nuriza Agustina<sup>3</sup>, Rusmarita<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

email : mareta85akhriansyah@gmail.com

### ABSTRAK

Pertumbuhan lansia yang meningkat menyebabkan terjadinya perubahan hidup sehat seseorang, sehingga berdampak pada pergeseran pola penyakit di mana beban penyakit tidak lagi didominasi oleh penyakit menular, tetapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi bisa dilakukan dengan menggunakan terapi *slow deep breathing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Simpang Tais Pali. Penelitian ini menggunakan rancangan *Pra-Ekperimental Design* dengan *One Grup Pretest-Posttest* Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan sampel penelitian berjumlah 20 responden. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran tekanan darah kepada lansia sebelum diberikan terapi *slow deep breathing* dan kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah setelah diberikan terapi. Hasil penelitian didapatkan kondisi sistolik menurun secara bermakna dari 155 mmHg menjadi 128 mmHg dan kondisi tekanan darah diastolic pada lansia yang mendapatkan terapi *slow deep breathing* menurun secara bermakna dari 99,2 mmHg menjadi 81,8 mmHg. Selain itu analisis menggunakan uji t test didapatkan nilai pvalue  $0,000 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lansia hipertensi yang mendapatkan terapi *slow deep breathing* tekanan darahnya mengalami penurunan. Diharapkan dengan adanya pengobatan non farmakologi (terapi *slow deep breathing*) bisa membantu mengurangi hipertensi pada lansia.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi *slow deep breathing*

### ABSTRACT

*The Increasing growth number of elderly population can causes changes in person's healthy life. This having an impact on a shift of disease patterns where the burden of disease is no longer dominated by infectious diseases, but also non infectious disease such as hypertension disease. Hypertension treatment management can be using slow deep breathing therapy. This research aims to determine the effect of slow deep breathing therapy to reducing blood pressure in hypertension elderly people at Desa Simpang Tais Pali. This research uses a pre experimental design with one group pretest and posttest. The sampling technique used in this research is purposive sampling with 20 respondents. This research carried out blood pressure measurements in elderly people before giving slow deep breathing therapy on them and then carried out again blood pressure measurement after giving therapy. The result of this research are showing that systolic conditions decreased significantly from 155 mmHg to 128 mmHg and also diastolic blood pressure in elderly people who have accepting slow deep breathing therapy decreased significantly too from 99,2 mmHg to 81,8 mmHg. And the other side, analysis using the t test obtained a p value of  $0.000 < 0.05$ , which means there is an influence of it. Based on the research result, it can be concluded that hypertension elderly people who received slow deep breathing therapy will having an decrease*

*experience on their blood pressure. So it is hoped that non-farmacological treatment (slow deep breathing therapy) can reduce hypertension in the elderly people.*

*Keywords : hypertension, elderly people, slow deep breathing therapy*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah di dalam Arteri bisa terjadi ketika jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan setiap detiknya. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Kemenkes RI, 2023).

Menurut data Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menyebutkan bahwa 1,28 Milyar penduduk dunia menderita hipertensi, jumlah itu mengalami kenaikan 150 juta orang dibandingkan tahun 2014 sebesar 1,13 Milyar (WHO, 2023a). Diperkirakan pada tahun 2030 akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2023b).

Di Indonesia, Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran penduduk usia 18 tahun keatas sebesar 51,12%. Prevalensi tersebut mengalami peningkatan sebesar 17,1% dibanding Riskesdas 2018 sebesar 34,11%. Sedangkan di Provinsi Sumatera Selatan prevalensi hipertensi sebesar 38,22% (Riskesdas RI, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi di Provinsi Sumsel sebanyak 6.234.389 orang (Dinkes Sumsel, 2023). Kota Palembang menyumbang angka tertinggi sebesar 1.323.214 orang. Penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan 8.691 orang dengan persentase 1,8%, sedangkan pelayanan kesehatan sesuai standar 2,5% (Dinkes Sumsel, 2022).

Hipertensi identik dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistolikanya >140 mmHg dan diastolikanya >90 mmHg (Ridwan Muhamad, S. Pd, 2017).. Laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki kemungkinan beresiko menderita

hipertensi. Namun, laki-laki lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia <45 tahun tetapi pada usia >65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi (Prasetyaningrum, 2014).

Beberapa penanganan dalam hipertensi yaitu penanganan farmakologis dan non farmakologis, beberapa teknik non farmakologis yaitu teknik terapi mandi uap, pijat refleksi kaki, hipnoterapi, relaksasi otot progresif (Akhriansyah, 2019), terapi bekam dan terapi *slow deep breathing* (Akhriansyah et al., 2023; Surahmat & Damayanti, 2017).

Dampak hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Laju aterosklerosis meningkat, meningkatkan resiko penyakit jantung koroner dan stroke. Beban kerja ventrikel kiri meningkat, menyebabkan hipertrofi ventrikel, yang kemudian meningkatkan resiko penyakit jantung koroner, distritmia, dan gagal jantung. Sebagian besar kematian akibat hipertensi disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan infark miokardium akut atau gagal jantung (Kurnia A, 2021).

Hasil studi pendahuluan didapatkan data bahwa pada tahun 2023 di Desa Simpang Tais berjumlah 97 lansia yang Menderita hipertensi. Untuk itu pada kesempatan ini penelitian ini akan menggunakan penanganan pada hipertensi dengan non farmakologis yaitu dengan menggunakan terapi *slow deep breathing*. Informasi yang didapatkan dari hasil wawancara kepada lansia, bahwa lansia sering memikirkan sanak keluarga yang jauh, gelisah dan rindu dengan keluarga meskipun mereka tinggal di panti dengan teman-teman sebaya, takut jika sakit tidak ada yang mengurus dan akhirnya merepotkan orang lain, takut tidak bisa beraktivitas dan takut menghadapi kematian.

*Deep breathing* merupakan tehnik pernafasan yang dilakukan untuk membantu memperbaiki keseimbangan oksigen dalam tubuh dan memperlambat ritme nafas yang

dilakukan dengan menarik nafas dalam melalui hidung, menahan nafas 2-3 detik serta dikeluarkan perlahan melalui mulut (Bantara, 2023).

Manfaat dari teknik relaksasi *deep breathing* yaitu meningkatkan saturasi oksigen di dalam tubuh, menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik (Yunica, 2022). Selain itu, tujuan *deep breathing* adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan kecemasan tekanan darah dan menurunkan intensitas nyeri (Susanti, 2020).

Beberapa kelebihan dan keistimewaan dari terapi *slow deep breathing* ini yaitu menurunkan kecemasan, frekuensi jantung, frekuensi pernapasan laju metabolic, menurunkan denyut nadi, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic, mengurangi stress pada lansia, menurunkan kecemasan dan depresi dengan meningkatkan kontrol diri (Sucipto, 2014).

Dari uraian diatas peneliti tertarik meneliti dan membahas tentang pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Urgensi penelitian ini adalah sebagai pengobatan nonfarmakologi penyakit hipertensi dan pencegahan dampak negatif dari Hipertensi pada lansia.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilakukan di Desa Simpang Tais Pali. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Pra-Ekperimental Design* dengan *One Grup Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilakukan pengukuran tekanan darah pada lansia sebelum diberikan terapi *slow deep breathing* dan kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah setelah diberikan terapi *slow deep breathing*. Pelaksanaan latihan *slow deep breathing* dilakukan selama 15 menit sebanyak dua kali sehari pagi dan sore, serta akan dilaksanakan selama 1 minggu. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan sampel penelitian berjumlah 20 responden, setelah ditetapkan sampel sesuai dengan sebagai berikut :

Kriteria inklusi :

- Bersedia menjadi responden
- Lansia yang terdiagnosis hipertensi primer oleh petugas kesehatan panti (tekanan darah sistolik > 140-180 mmHg atau tekanan darah diastolik > 90-120 mmHg).
- Berusia 60 – 80 tahun

Kriteria eksklusi :

- Pasien tidak kooperatif atau gelisah.
- Pada saat pelaksanaan penelitian responden pindah atau keluar dari Desa
- Saat penelitian responden sakit dan dirawat di rumah sakit

## HASIL

### 1. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan terapi *slow deep breathing*

Tabel 1

Tekanan Darah lansia Sebelum terapi *slow deep breathing* pada lanjut usia hipertensi di Desa Simpang Tais (n=20)

Variabel	n	Mean	Median	SD	Min-Mak
Sistolik	20	155	155	9,18	145-180
Distolik	20	99,2	100	4,16	95-110

Tabel 1 menjelaskan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia sebelum mendapatkan terapi *slow deep breathing* sebesar 155 mmHg dan rata-rata tekana

darah diastolic pada lansia sebelum mendapatkan terapi *slow deep breathing* sebesar 99,2 mmHg.

## 2. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan terapi *slow deep breathing*

Tabel 2

Tekanan Darah lansia Sesudah terapi *slow deep breathing* pada lanjut usia hipertensi di Desa Simpang Tais (n=20)

Variabel	n	Mean	Median	SD	Min-Mak
Sistolik	20	128	130	8,86	110-140
Distolik	20	81,8	90	6,06	70-90

Tabel 2 menjelaskan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia sesudah mendapatkan terapi *slow deep breathing* sebesar 128 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic pada lansia sesudah

mendapatkan terapi *slow deep breathing* sebesar 81,8 mmHg.

## 3. Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan terapi *slow deep breathing*

Tabel 3

Tekanan Darah lansia Sebelum dan sesudah terapi *slow deep breathing* pada lanjut usia hipertensi di Desa Simpang Tais (n=20)

Variabel	Terapi	Mean	Median	SD	P value
Sistolik	Sebelum	155	155	9,18	0,000
	Sesudah	128	130	8,86	
Distolik	Sebelum	99,2	100	4,16	
	Sesudah	81,8	90	6,06	

Tabel 3 terlihat bahwa lansia yang mendapatkan terapi *slow deep breathing* kondisi sistolik menurun secara bermakna (p value < 0,05) dari 155 mmHg menjadi 28 mmHg dan kondisi tekanan darah diastolic pada lansia yang mendapatkan terapi *slow*

*deep breathing* menurun secara bermakna (p value < 0,05) dari 99,2 mmHg menjadi 81,8 mmHg. Maka hal ini menunjukkan bahwa terapi *slow deep breathing* berpengaruh dalam penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian diketahui bahwa kondisi sistolik menurun secara bermakna (pvalue < 0,05) dari 155 mmHg menjadi 28 mmHg dan kondisi tekanan darah diastolic pada lansia yang mendapatkan terapi *slow deep breathing* menurun secara bermakna (p value < 0,05) dari 99,2 mmHg menjadi 81,8 mmHg. Maka hal ini menunjukkan bahwa terapi *slow deep breathing* berpengaruh dalam penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Yang berarti ada pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Simpang Tais Tahun 2023.

Terapi *deep breathing* adalah suatu penggabungan antara nafas dalam dan nafas

lambat dengan frekuensi kurang dari atau sama dengan 10 kali permenit dengan fase ekshalasi yang panjang (Akhriansyah et al., 2023; Damayani I et al., 2022; Saputri et al., 2022; Yulinda et al., 2022)

Berbagai upaya dalam memberikan tindakan non farmakologi pada pasien hipertensi seperti terapi bekam, *slow deep breathing* serta kompres hangat dengan jahe (Agustina et al., 2023; Surahmat & Damayanti, 2017). Mekanisme penurunan tekanan darah pada latihan *slow deep breathing* disebabkan karena meningkatnya aktivitas dari central inhibitory rythms yang memiliki dampak pada output simpatis. Penurunan pada output simpatis akan menyebabkan penurunan produksi hormone epineprin yang ditangkap oleh reseptor alfa

sehingga akan mempengaruhi otot polos dari pembuluh darah sehingga terjadinya vasodilatasi, vasodilatasi pada pembuluh darah akan menurunkan tahanan perifer yang juga menyebabkan tekanan darah menjadi turun (Yanti, 2016).

Slow Deep Breathing adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Latihan slow deep breathing memiliki pengaruh pada peningkatan volume tidal sehingga mengaktifasi reflex hering breur yang memiliki efek pada penurunan aktifitas kemorefleks dan meningkatkan sensitivitas barorefleks, melalui mekanisme inilah yang dapat menurunkan aktivitas simpatis dan tekanan darah (Khotimah et al., 2021; Pamungkas BD, 2020)

Pada sistem pernafasan (deep breathing) berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan menjadi 6-10 kali per menit sehingga terjadi peningkatan regangan cardiopulmonary (Black & Hawks, 2022). Stimulasi peregangan di arkus aorta dan sinus karotis, diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke medulla oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), selanjutnya merespon terjadinya peningkatan reflex baroreceptor. Impuls aferen dari baroreseptor mencapai pusat jantung yang akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis (kardio akselerator), sehingga menyebabkan vasodilatasi sistemik, penurunan denyut jantung dan daya kontraksi jantung. Sistem saraf parasimpatis yang berjalan ke SA node melalui saraf vagus melepaskan neurotransmitter asetilkolin yang menghambat kecepatan depolarisasi SA node, sehingga terjadi penurunan kecepatan denyut jantung (kronotropik negative). Perangsang sistem saraf parasimpatis ke bagian-bagian miokardium lainnya mengakibatkan penurunan kontraktilitas, volume sekuncup, curah jantung yang menghasilkan suatu efek inotropik negatif. Keadaan tersebut mengakibatkan penurunan volume sekuncup, dan curah jantung.

Beberapa uraian konsep teori terkait dengan penerapan slow deep breathing didukung pula dengan pernyataan bahwa Akibat dari penurunan curah jantung, kontraksi serat-serat otot jantung, dan volume darah membuat tekanan darah

menurun dan otomatis cemas, stress menurun (Khotimah et al., 2021; Stuart, 2023).

Berbagai hasil penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa dengan cara nonfarmakologi melalui penerapan slow deep breathing dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah lansia yang dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andri et al., 2021; Hulu et al., 2024) terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi nafas dalam lambat pada penderita hipertensi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Riantiaro et al., 2023; Septiawan et al., 2018) terkait pengaruh latihan *slow deep breathing* terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi, menunjukkan bahwa latihan slow deep breathing berpengaruh secara signifikan terhadap intensitas tekanan darah sistol dan diastole pada pasien hipertensi

Tinjauan literatur pada penelitian lainnya mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara terapi slow deep breathing terhadap penurunan hipertensi. Dalam literatur yang digunakan juga terdapat jurnal perbandingan dan jurnal kombinasi yang menjadi tolak ukur dalam penilaian hasil terapi ini. Dimana hasil yang didapatkan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berkaitan dengan kondisi individu. Terapi ini dapat dirasakan hasilnya secara optimal jika dilakukan dengan SPO yang sesuai dan mengikuti instruksi yang diberikan sehingga terapi ini lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Pamungkas BD & Marsan Dirdjo, 2020; Yusuf et al., 2023).

Penelitian lainnya yang mengkombinasikan pemberian slow deep breathing dan aromaterapi mawar terbukti dapat berpengaruh terhadap modulasi sistem kardiovaskuler dan dapat menyebabkan perasaan rileks dan tenang sehingga memperlancar aliran darah yang mengakibatkan tekanan darah menurun. Oleh karena itu, diharapkan pasien hipertensi melakukan slow deep breathing dan aromaterapi mawar selama 15 menit dalam sehari selama 3 hari berturut-turut untuk mencapai tekanan darah yang normal (Faridah et al., 2024).



Selanjutnya kombinasi *kombinasi relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam lambat* memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Anggraini et al., 2024). Konsumsi bawang putih panggang, relaksasi napas dalam, dan relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi (Susmadi et al., 2024). Pemberian “Renjana” (Relaksasi Genggam Jari dengan Nafas Dalam) berpengaruh pada Tekanan Darah Lansia yang mengalami Hipertensi (Sari et al., 2024).

Berdasarkan uraian pembahasan dari hasil penelitian yang didukung dengan konsep teori dan beberapa hasil penelitian sebelumnya dapat diasumsikan bahwa tehnik *deep breathing* terbukti memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Hal tersebut membuktikan bahwa dengan adanya peregangan otot pernafasan saat inspirasi dan ekspirasi dengan frekuensi teratur dapat mempengaruhi beberapa organ yang berkaitan dengan sistem pernafasan dan sirkulasi sehingga dapat memenuhi asupan oksigen ke sistem persyarafan di otak secara otomatis akan menurunkan denyut jantung yang mendakan bahwa sistem sirkulasi ditubuh dalam keadaan terkompensasi atau dengan kata lain tidak mengalami gangguan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perubahan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi *slow deep breathing* pada lansia hipertensi dimana terdapat perubahan signifikan penurunan nilai tekanan darah. Sehingga peneliti menyarankan agar terapi *slow deep breathing* perlu diterapkan karena dapat membantu mengurangi hipertensi pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustina, N., Surahmat, R., Akhriansyah, M., Emiliyasi, D., & Saputra, M. A. S. (2023). Kompres Hangat dengan Jahe Sebagai Metode Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Lansia dengan Arthritis Rheumatoid. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.589>

Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), Article 1. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>

Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Amalia, A. (2023). Edukasi Tentang Mengatasi Hipertensi Menggunakan Terapi Slow Deep Breathing Pada Lansia Hipertensi Di Pslu Harapan Kita Palembang. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.30633/jas.v5i2.2127>

Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255–262. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>

Anggraini, D. A., Khasanah, A. A., & Ambarsari, T. (2024). Relaksasi Otot Progresif dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar*, 3(1), Article 1.

Bantara, B. (2023). *Sukses Tanpa Stres: Panduan Manajemen Stres untuk Hidup Lebih Seimbang*. Bagas Bantara.

Black, J. M., & Hawks, J. H. (2022). *KMB: Dasar-Dasar Keperawatan Medikal Bedah*. Elsevier Health Sciences.

Damayani I, Surahmat R, Akhriansyah M, & Sidik AB. (2022). *Kecemasan Perawat Pada Masa Pandemi Covid-19*. [https://karya.brin.go.id/id/eprint/17915/1/Jurnal\\_Ismi%20Damayani\\_STIK%20Bina%20Husada%20Palembang\\_2022.pdf](https://karya.brin.go.id/id/eprint/17915/1/Jurnal_Ismi%20Damayani_STIK%20Bina%20Husada%20Palembang_2022.pdf)

Dinkes Sumsel. (2022). *Profil Tahun 2022 Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. <https://dinkes.sumsel.go.id/2022/09/profil-tahun-2022/>



- Dinkes Sumsel. (2023). *Bersama YJI , Pentingnya Kesehatan Jantung Bagi ASN Pemprov Sumsel di Hari Hipertensi Sedunia | Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. <https://dinkes.sumselprov.go.id/2023/05/bersama-yji-pentingnya-kesehatan-jantung-bagi-asn-pemprov-sumsel-di-hari-hipertensi-sedunia/>
- Faridah, V. N., Pramestirini, R. A., Nisa, K., & Sholikah, N. M. (2024). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), Article 4. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i4.1814>
- Hulu, R., Sari, M., Junita, U. A., Lubis, L., & Nurhayati, E. L. (2024). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.2665>
- Kemendes RI. (2023). *Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah – Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
- Khotimah, M. N., Rahman, H. F., Fauzi, A. K., & Andayani, S. A. (2021). *Terapi Masase Dan Terapi Nafas Dalam Pada Hipertensi*. Ahlimedia Book.
- Kurnia A. (2021). *SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI*. Jakad Media Publishing.
- Pamungkas BD. (2020). *Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi: Literature Review*. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1947>
- Pamungkas BD, & Marsan Dirdjo, M. (2020). *Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi: Literature Review*. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1947>
- Prasetyaningrum, S. G. (2014). *Hipertensi Bukan untuk Ditakuti*. FMedia.
- Riantiaro, F., Gosta, B. M. D., Alabhari, R., & Merlin, N. M. (2023). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Manutapen-Kota Kupang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 14(3), Article 3. <https://doi.org/10.36089/nu.v14i3.1289>
- Ridwan Muhamad , S. Pd, M. P. (2017). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer, "Hipertensi."* Hikam Pustaka.
- Riskesdas RI. (2018). Riskesdas 2018: Laporan Provinsi Sumatera Selatan. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665>
- Saputri, I. R. D., Yuswanto, T. J. A., & Widodo, D. (2022). Efektivitas Guided Imagery, Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Mawar Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 8(2), 51. <https://doi.org/10.30602/jvk.v8i1.1023>
- Sari, N. L. P. D. Y., Prastikanala, I. K., & Mentari, N. K. R. (2024). "Renjana" (Relaksasi Genggam Jari dengan Nafas Dalam) Memengaruhi Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), Article 2. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i2.1774>
- Septiawan, T., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 111–118.
- Stuart, G. W. (2023). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11: Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*,



- edisi Indonesia 11*. Elsevier Health Sciences.
- Sucipto, A. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Karang bendo Bangun tapan Bantul Yogyakarta. *Laporan Penelitian UGM*. Susilo, Y. & Wulandari, A.(2011). *Cara Jitu Mengenal Darah Tinggi (Hipertensi)*. Yogyakarta: ANDI.
- Surahmat, R., & Damayanti, N. R. (2017). Pengaruh Terapi Bekam Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Bekam Palembang. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 49(1), Article 1. <https://doi.org/10.36706/mks.v49i1.8323>
- Susanti, N. L. (2020). Jurnal Ners Lentera, Vol. 5, No. 2, September 2017. *Jurnal Ners Lentera*, 5(2), 106–115.
- Susmadi, S., Sunita, A., Sutiarti, E., & Ngadiarti, I. (2024). Efektivitas Konsumsi Bawang Putih Panggang, Relaksasi Napas Dalam, Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2423>
- WHO. (2023a). *First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it—PAHO/WHO | Pan American Health Organization*. <https://www.paho.org/en/news/19-9-2023-first-who-report-details-devastating-impact-hypertension-and-ways-stop-it>
- WHO. (2023b). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yanti, N. P. E. D. (2016). The influence of slow deep breathing on blood pressure of hypertension patient. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 33–42.
- Yulinda, R., Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Pantti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 14(02), Article 02.
- Yunica. (2022). *Relaksasi Pernafasan Ballon Blowing Tinjauan Pada Kasus PPOK*. Penerbit Qiara Media.
- Yusuf, B., Isnaniah, I., & Yuliati, Y. (2023). Penerapan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.31000/imj.v4i2.4272>