

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT
BHAYANGKARA DENPASAR**



SKRIPSI

OLEH :

NI KADEK AYU DIAH PARAMITA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT
BHAYANGKARA DENPASAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

Ni Kadek Ayu Diah Paramita

Nim. C2123017

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT
BHAYANGKARA DENPASAR**


Diajukan Oleh:

**NI KADEK AYU DIAH PARAMITA
NIM. C2123017**


Mangupura, 21 Juni 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep
NIDN: 0821058603

Pembimbing II


dr I Nyoman Sutresna, M.Kes
NIDN: 0814046102

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal : 03 Juli 2024

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Ns. I.A Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0801019002

Sekretaris Penguji



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep
NIDN: 0821058603


Anggota Penguji



dr I Nyoman Sutresna, M.Kes
NIDN:0814046102

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Ayu Diah Paramita

Nim : C2123017

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Juli 2024



Ni Kadek Ayu Diah Paramita

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, Juni 2024

Ni Kadek Ayu Diah Paramita

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar

xvi+ 60 + 7 tabel + 3 gambar + 14 lampiran

Daftar Pustaka: 45 (2013-2023)

ABSTRAK

Hipertensi, sebagai salah satu penyakit tidak menular utama dengan prevalensi dan risiko komplikasi yang tinggi, membutuhkan intervensi efektif seperti teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah, namun penelitian terkait teknik ini masih minim, termasuk di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan *One Group Pretest-Posttest* untuk menguji pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar, melibatkan 150 sampel yang dipilih secara purposive dan diukur tekanan darahnya sebelum dan sesudah intervensi; data dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik (*uji Wilcoxon*) karena tidak berdistribusi normal untuk menilai perubahan signifikan pada tekanan darah.

Karakteristik pasien hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar mayoritas berusia 61-70 tahun (77.3%), dengan distribusi jenis kelamin seimbang (50% laki-laki dan 50% perempuan) dan didominasi ASN (30%); tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata sebelum terapi relaksasi nafas dalam adalah 148.43 mmHg dan 93.95 mmHg, sementara setelah terapi menurun menjadi 133.29 mmHg dan 84.42 mmHg; hasil uji Wilcoxon menunjukkan pengaruh signifikan terapi ini dalam menurunkan tekanan darah dengan p-value <0.05 pada sistolik (-9.520, p-value 0.000) dan diastolik (-8.935, p-value 0.000). Teknik relaksasi nafas dalam disarankan sebagai alternatif tindakan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, relaksasi nafas dalam, tekanan darah.

**BINA USADA BALI SCHOOL OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF NURSING PROGRAM**

Thesis, June 2024

Ni Kadek Ayu Diah Paramita

The Effect of Deep Breathing Relaxation Technique on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Patients at Bhayangkara Hospital Denpasar

xvi + 60 pages + 7 tables + 3 figures + 14 appendices

References: 45 (2013-2023)

ABSTRACT

Hypertension, as a major non-communicable disease with high prevalence and risk of complications, requires effective interventions such as deep breathing relaxation techniques to lower blood pressure. However, research on this technique is still limited, including at Bhayangkara Hospital Denpasar. The purpose of this study is to determine the effect of the deep breathing relaxation technique on reducing blood pressure in hypertensive patients at Bhayangkara Hospital Denpasar.

This study employs a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest approach to test the effect of the deep breathing relaxation technique on the blood pressure of hypertensive patients at Bhayangkara Hospital Denpasar. The study involved 150 purposively selected samples whose blood pressure was measured before and after the intervention. Data were analyzed using non-parametric statistical tests (Wilcoxon test) due to non-normal distribution to assess significant changes in blood pressure.

The characteristics of hypertensive patients at Bhayangkara Hospital Denpasar showed that the majority were aged 61-70 years (77.3%), with an equal gender distribution (50% male and 50% female), and dominated by civil servants (30%). The average systolic and diastolic blood pressure before the deep breathing relaxation therapy were 148.43 mmHg and 93.95 mmHg, respectively, while after the therapy, they decreased to 133.29 mmHg and 84.42 mmHg. The Wilcoxon test results indicated a significant effect of this therapy in reducing blood pressure with a p-value <0.05 for systolic (-9.520, p-value 0.000) and diastolic (-8.935, p-value 0.000). The deep breathing relaxation technique is recommended as an alternative method to lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, deep breathing relaxation, blood pressure.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat di selesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali dan selaku pembimbing I, terimakasih atas kesempatan yang diberikan, dan terimakasih atas saran , motivasi, sehingga penulis dapat mengikuti skripsi ini dan menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. dr I Nyoman Sutresna, M.Kes, selaku dosen pembimbing II saya yang telah banyak membantu penulisan dan memberikan masukan serta saran dan motivasi dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

4. Seluruh keluarga dan kekasih saya yang senantiasa memberikan dukungan, doa, motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Serta teman yang senantiasa membantu, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa penulisan dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun.

Penulis mengharapkan kritik dan saran objektif yang bersifat membangun untuk tercapainya kesempurnaan dalam penyusunan penelitian ini.

Mangupura, 03 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis.....	5
E. Keaslian penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Hipertensi.....	9
1. Pengertian Hipertensi	9
2. Klasifikasi Hipertensi	10
3. Penyebab Hipertensi.....	10
4. Tanda dan Gejala Hipertensi	12
5. Patofisiologi Hipertensi.....	13
6. Komplikasi Hipertensi.....	14

7.	Penatalaksanaan Hipertensi	15
B.	Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	16
1.	Definisi Terapi Relaksasi Nafas Dalam	16
2.	Tujuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	17
3.	Manfaat Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	17
4.	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah	18
5.	Prosedur Tindakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	18
C.	Kerangka Teori	19
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL		
.....		21
A.	Kerangka Konsep.....	21
B.	Hipotesis Penelitian	21
C.	Variabel penelitian dan definisi operasional.....	22
1.	Variabel Penelitian	22
2.	Definisi Operasional.....	23
BAB IV METODE PENELITIAN		25
A.	Desain Penelitian	25
B.	Populasi dan Sampel	26
1.	Populasi	26
2.	Sampel.....	26
C.	Tempat Penelitian	28
D.	Waktu Penelitian	28
E.	Etika Penelitian	28
1.	Prinsip dan Etika Penelitian	29
2.	Masalah etika penelitian.....	29
F.	Alat Pengumpulan Data	30
G.	Prosedur Pengumpulan Data.....	32
1.	Prosedur Administrasi	32
2.	Prosedur Teknis.....	33
H.	Analisis Data	34
1.	Pengolahan Data.....	34

2. Analisis Data	35
BAB V HASIL PENELITIAN	37
A. Profil Lokasi Penelitian.....	37
B. Analisis Univariat	38
1. Karakteristik Responden	38
2. Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	39
3. Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	39
C. Uji Normalitas.....	40
D. Analisis Bivariat.....	41
1. Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	41
BAB VI PEMBAHASAN	42
A. Interpretasi penelitian.....	42
1. Gambaran karakteristik responden.....	42
2. Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	46
3. Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	48
4. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	50
B. Keterbatas Penelitian	53
C. Implikasi Penelitian	54
1. Pelayanan Keperawatan	54
2. Pendidikan Keperawatan.....	54
3. Penelitian Keperawatan.....	55
BAB VII PENUTUP	56
A. Simpulan	56
B. Saran	57
1. Pelayanan Keperawatan	57
2. Pendidikan Keperawatan.....	57

3. Penelitian Keperawatan.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	10
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	24
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Yang Mengalami Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar.....	38
Tabel 5.2	Tekanan Darah Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Nafas	39
Tabel 5.3	Tekanan Darah Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas	39
Tabel 5.4	Uji Normalitas Tekanan Darah.....	40
Tabel 5.5	Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	20
Gambar 3.1 Kerangka Teori	21
Gambar 4.1 Desain Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan	61
Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan	62
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian	63
Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden	64
Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden	65
Lampiran 6. Jadwal Penelitian	67
Lampiran 7. Lembar Observasi Tekanan Darah	68
Lampiran 8. SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam	69
Lampiran 9. Data Responden	72
Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data SPSS	76
Lampiran 11 Surat Keterangan Lololos Kaji Etik	78
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	79
Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi	80

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, N., Prihatini, S., & Muljati, S. (2017). *Tekanan Darah Sistolik Penduduk Dewasa dengan Indeks Massa-Tubuh Normal di Indonesia : Analisis Riskesdas 2013*. 1(1), 40–49.
- Ainurrafiq et al., 2019. (2019). *terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi systematic review*. 2(3), 192–199.
- Alfeus, M. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Penderita Pasien Hipertensi*. Wineka Media.
- Anggraini, Y. (2020). *DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA*. 5(1), 41–47.
- Aspiani, Y. R. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*. (E. W. Praptiani (ed.)). Jakarta: EGC.
- Bell kayce et al. (2018). *Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations*.
- Bruner & Suddart. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah* (Edisi 12). Jakarta: EGC.
- Dian Islamiati Tandialo, Safruddin, & Akbar Asfar. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.54>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2019*.
- Djaali, H. (2020). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* (bunga Fatmawati (ed.); 1st ed.).
- Fadlilah, siti. (2020). *Analisis faktor yang mempengaruhi tekanan darah dan saturasi oksigen perifer (spo 2)*. *Spo 2*, 21–30.
- Hartanti, R., Wardana, D., & Fajar, R. (2016). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1).
- Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmah, A. N. (2021). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 123–128. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.1087>
- Hidayat, A. A. (2021). *Metodologi Keperawatan : untuk pendidikan vokasi* (A. Aziz (ed.); 1st ed.).
- Indra, I. cahyaningrum. (2019). *METODOLOGI PENELITIAN* (1st ed.).
- Ismail, F. (2018). *Statistika : untuk penelitian pendidikn Ilmu-ilmu sosial* (M. Astuti (ed.); 1st ed.).

- Juwita, L., & Efriza, E. (2018). *REAL in Nursing Journal (RNJ).* 1(2).
- Kemendes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi,* 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. *Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat r Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun,* 248.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia,* 1–100.
- Machsus, A. L., Anggraeni, A., Indriyani, D., Anggraini, D. S., & Putra, D. P. (2020). *Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah.*
- Masnina, R., & Setyawan, A. B. (2018). Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Imu Dan Teknologi Kesehatan,* 5(2), 119–128.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* 53(9), 1689–1699.
- Musakar, S. M. H. K., & Tanwir, D. (2020). *promosi kesehatan penyebab terjadinya hipertensi.*
- Nababan, T. (2022). Efektivitas Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority,* 5(1), 80–86.
- Nizamuddin. (2020). *Penelitian Berbasis Tesis dan Skripsi.* Pantera Publising.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority,* 4(5), 10–19.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.* Salemba Medika.
- Purqoti, S., Rusiana, H. P., Oktaviana, E., Prihatin, K., & Rispawati, B. H. (2021). *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Pengenalan Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi.* 2(2), 11–16.
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai. *Jurnal Majority,* 5(3), 118–123.
- Setiana, A. (2018). *Riset Keperawatan (aeni rahmawati (ed.); 1st ed.).* lovrinz publising.
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., & Salfana, B. D. (2020). *Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang.* 1(186), 11–17.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian (Ayup (ed.)).* Literasi Media Publishing.

- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.443>
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan* (1st ed.). Penerbit Gava Media.
- Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–38. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7064>
- Suntara, D. A., Roza, N., & Rahmah, A. (2021). *HUBUNGAN HIPERTENSI DENGAN KEJADIAN STROKE PADA LANSIA DI WILAYAH KERJAPUSKESMAS SEKUPANG KELURAHAN TANJUNG RIAU KOTA BATAM*. 1(10).
- Supardi, S, dan R. (2013). *Metodologi Riset Keperawatan*. CV. Trans Info Media.
- Utaminingsih, W. R. (2015). *Mengenal & Mencegah Penyakit Diabetes, Hipertensi, Jantung dan Stroke Untuk Hidup Lebih Berkualitas*. Media Ilmu.
- Wardani, D. W. (2015). 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). *Public Health Science Department*, 1(55).
- WHO. (2015). *World Health Statistics 2015*.
- Wibowo, F. (2023). *Teknik Analisis Data Penelitian: Univariat, bivariat, multivariat* (N. Mayasari (ed.); 1st ed.). Get Press Indonesia.
- Wijayanti, S., & Setiyo, W. E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD dr. LOEKMONO HADI KUDUS. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.
- Wijayanti, S., & Wulan, E. S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus. *Prosiding HEFA*, 6(1), 1–21.
- 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(01), 184–190. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.886>