

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*  
DAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI RUANG JEPUN  
RSUD BALI MANDARA**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**A. A. AYU DWI IRMA RIYANTI**

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

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*  
DAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI RUANG JEPUN  
RSUD BALI MANDARA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**A. A. AYU DWI IRMA RIYANTI  
NIM: C2123004**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

# **PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* DAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG JEPUN RSUD BALI MANDARA**

**Diajukan Oleh:**

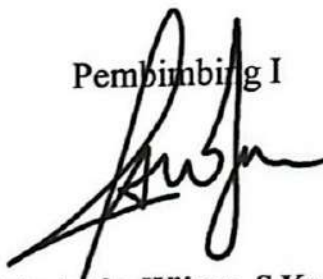
**A. A. AYU DWI IRMA RIYANTI**

**NIM: C2123004**

Badung, 16 Juni 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



A.A. Kompiang Ngurah Darmawan, SE.,MM  
NIDN: 0807108001

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: 29 Juli 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Dr. Ir. I Putu Santika, MM  
NIDN: 0803066501

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



A.A. Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM  
NIDN: 0807108001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : A. A. Ayu Dwi Irma Riyanti

NIM : C2123004

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Isometric Handgrip Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara

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

Badung, 13 Juni 2024



A. A. Ayu Dwi Irma Riyanti

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**BINA USADA BALI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2024

A. A. Ayu Dwi Irma Riyanti

Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Isometric Handgrip Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara

XII + 51 + 8 tabel + 2 gambar + lampiran

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di dunia karena tingginya tingkat prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Salah satu cara non-farmakologis yang dapat diajarkan pada pasien hipertensi dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien adalah *slow deep breathing exercise* dan *isometric handgrip exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing exercise* dan *isometric handgrip exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara. Menggunakan metode *pre experimental* dengan *pretest-posttest without control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 20 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah responden sebelum melakukan *slow deep breathing exercise* dan *isometric handgrip exercise* adalah 153,65/86,40 mmHg dan 139,75/83,40 mmHg setelah diberikan intervensi. Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji *Paired T-Test*, pada tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai *p-value* (sistole = 0,000, diastole = 0,000)  $< \alpha (0,05)$  dengan demikian H1 diterima dan Ho ditolak yang artinya terdapat pengaruh pemberian *slow deep breathing exercise* dan *isometric handgrip exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara. Tenaga kesehatan khususnya perawat diharapkan dapat memahami dan mampu memberikan edukasi terkait *slow deep breathing exercise* dan *isometric handgrip exercise* pada pasien guna menjaga kesetabilan tekanan darah pasien dengan hipertensi selain dengan pemberian terapi farmakologi.

Kata kunci: *Slow Deep Breathing Exercise*, *Isometric Handgrip Exercise*, Hipertensi  
Daftar Pustaka: 36 (2014-2021)

**HEALTH INSTITUTION**  
**BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate thesis, Juny 2024*

*A. A. Ayu Dwi Irma Riyanti*

*The Effect of Slow Deep Breathing Exercise dan Isometric Handgrip Exercise on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients in the Jepun Room at Bali Mandara Hospital*

*XII + 51 + 8 tables + 2 pictures + attachments*

**ABSTRACT**

*Hypertension is the biggest health problem in the world because of its high prevalence rate and is associated with an increased risk of cardiovascular disease. One non-pharmacological method that can be taught to hypertensive patients and can be done independently by the patient is slow deep breathing exercise and isometric handgrip exercise. This study aims to determine the effect of slow deep breathing exercise and isometric handgrip exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients in the Jepun Room at Bali Mandara Hospital. Using the pre-experimental method with pretest-posttest without control group design. The number of samples in this research was 20 respondents who were selected using purposive sampling technique. The research results showed that the average blood pressure of respondents before performing the slow deep breathing exercise and isometric handgrip exercise was 153.65/86.40 mmHg and 139.75/83.40 mmHg after being given the intervention. Pretest and posttest data were analyzed using the Paired T-Test, at a significance level of  $\alpha = 0.05$ , the p-value (systole = 0.000, diastole = 0.000) <  $\alpha$  (0.05) was obtained, thus H1 was accepted and Ho was rejected, which means There is an effect of giving slow deep breathing exercise and isometric handgrip exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients in the Jepun Room at Bali Mandara Hospital. Health workers, especially nurses, are expected to understand and be able to provide education regarding slow deep breathing exercise and isometric handgrip exercises to patients in order to maintain stable blood pressure in patients with hypertension in addition to providing pharmacological therapy.*

*Keywords: Slow Deep Breathing Exercise, Isometric Handgrip Exercise, Hypertension*

*Bibliography: 36 (2014-2021)*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas petunjuk dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Isometric Handgrip Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara” ini tepat pada waktunya.

Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang memfasilitasi peneliti selama menempuh Pendidikan di Stikes Bina Usada Bali.
2. Direktur RSUD Bali Mandara atas izin yang telah diberikan untuk menjadikan RSUD Bali Mandara sebagai lokasi penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Stikes Bina Usada Bali sekaligus sebagai pembimbing satu dalam penelitian ini.
4. A. A. KOMPIANG NGURAH DARMAWAN, SE.,MM selaku Pembimbing dua dalam penelitian ini.
5. Keluarga yang selalu memberikan doa, cinta dan kasih sayang serta dukungan baik moril maupun material dalam penyelesaian penelitian ini.
6. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu yang telah membantu peneliti baik langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun segala kekurangan tentunya akan masih banyak ditemukan sehingga harus segera diperbaiki. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.

Badung, 13 Juni 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Pelayanan Kesehatan .....	5
2. Bagi Perawat.....	5
3. Institusi Pendidikan .....	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>

A. Konsep Dasar Hipertensi .....	8
1. Definisi Hipertensi .....	8
2. Etiologi Hipertensi .....	9
3. Pengukuran Tekanan Darah.....	10
4. Klasifikasi Hipertensi .....	10
5. Faktor Risiko Hipertensi .....	12
6. Patofisiologi Hipertensi .....	13
7. Manifestasi Klinis.....	15
8. Penatalaksanaan.....	16
B. Konsep <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	18
1. Pengertian <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	18
2. SOP <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	20
C. Konsep <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	21
1. Pengertian <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	21
2. Manfaat <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	22
3. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	22
4. Langkah-Langkah <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	23
D. Pengaruh <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi .....	25
E. Pengaruh <i>Isometric Handgrip Exercise</i> terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi .....	26
F. Kerangka Teori .....	28

### **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI**

<b>OPERASIONAL.....</b>	<b>29</b>
A. Kerangka Konsep .....	29
B. Hipotesis .....	30
C. Definisi Operasional.....	30
1. Variabel Penelitian.....	30

2. Definisi Operasional.....	31
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Rancangan Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi penelitian .....	33
2. Sampel penelitian .....	33
C. Tempat Penelitian. ....	35
D. Waktu Penelitian.....	35
E. Etika Penelitian.....	35
1. Nilai Sosial dan atau Klinis .....	35
2. Nilai Ilmiah (Desain Ilmiah) .....	36
3. Pemerataan Beban dan Manfaat .....	36
4. Potensi Risiko dan Manfaat.....	37
5. Bujukan/ Eksploitasi/ <i>Inducement (undue)</i> .....	37
6. Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan .....	38
7. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau <i>Informed     Consent (IC)</i> .....	38
F. Alat Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen penelitian .....	38
2. Validitas dan Reliabilitas .....	39
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	39
1. Prosedur Administrasi .....	39
2. Prosedur Teknis .....	40
H. Pengolahan Data .....	41
1. Editing .....	41
2. Coding .....	42
3. Entry .....	42
4. Cleaning.....	42

5. Tabulasi.....	42
I. Analisis Data .....	43
1. Analisis Univariat.....	43
2. Analisis Bivariat .....	43
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
A. Tempat Penelitian .....	45
B. Analisa Univariat.....	46
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	46
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
3. Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum Melakukan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.....	47
4. Tekanan Darah Pasien Hipertensi Setelah Melakukan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.....	48
C. Uji Normalitas Data.....	48
D. Analisis Bivariat .....	49
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Interpretasi Penelitian.....	51
1. Hasil Identifikasi Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Pasien Hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara .....	51
2. Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum Melakukan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.....	53
3. Tekanan Darah Pasien Hipertensi Setelah Melakukan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.....	54

4. Pengaruh <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Japun RSUD Bali Mandara .....	57
B. Keterbatasan Penelitian .....	60
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian Selanjutnya .....	60
1. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan.....	60
2. Implikasi Dalam Bidang Pendidikan.....	60
3. Implikasi Terhadap Penelitian Selanjutnya .....	61
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
A. Simpulan.....	62
B. Saran .....	63
1. Bagi Pelayanan Keperawatan .....	63
2. Masyarakat .....	63
3. Penelitian Selanjutnya .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>American Heart Association and Joint National Comitte VIII</i> .....	11
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019).....	11
Tabel 2.3	Standar Operasional Prosedur <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	20
Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara .....	31
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pasien Hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.....	46
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pasien Hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.....	47
Tabel 5.3	Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum Melakukan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.....	47
Tabel 5.4	Tekanan Darah Pasien Hipertensi Setelah Melakukan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.....	48
Tabel 5.5	Uji Normalitas Data Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara Sebelum dan Setelah Melakukan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	48
Tabel 5.6	Pengaruh <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Kerangka Teori Pengaruh <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi .....	28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi.....	29
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> dan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Permohonan Etik Penelitian
- Lampiran 4. Surat Etik Penelitian
- Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 6. Permohonan Kesiapan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Prosedur Pelaksanaan *Slow Deep Breathing Exercise*
- Lampiran 9. Prosedur Pelaksanaan *Isometric Handgrip Exercise*
- Lampiran 10. Lembar Observasi
- Lampiran 11. Master Data
- Lampiran 12. Hasil Analisa Data
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni (2017) ‘Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi yang Mendapat Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari’.
- Arifin, Z. (2017) ‘Kriteria Instrumen Dalam Suatu Penelitian’, *Jurnal Theorems (the original research of mathematics)*.
- Armiento, Y. M. (2020) ‘Hubungan Antara Slow Deep Breathing dengan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Tenaga Kerja yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19’, *Jurnal UPH*, 43(01071170169).
- Ashar, S., Juniawan, H. and Pringgotomo, G. (2018) ‘Perbandingan antara Pemberian Aromaterapi Mawar dan Aromaterapi Lavender terhadap Perawatan Penurunan Tekanan Darah Wanita Lansia di Puskesmas Pagatan Tanah Bambu’, *Dinamika Kesehatan*.
- Dwi, R. (2017) ‘Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi’, *Ilmiah Kesehatan*.
- Irianto (2015) *Memahami Berbagai Penyakit*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jafar, S. Y. (2020) ‘Literatur Review : Penerapan Latihan Isometric Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi’, *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)*, 21(1), pp. 1–9.
- Kadir, A. (2018) ‘Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal’, *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), p. 15. doi: 10.30742/jikw.v5i1.2.
- Kemkes RI (2019) ‘Hipertensi Si Pembunuh Senyap’, *Kementrian Kesehatan RI*.
- Liliana, L. (2020) ‘Gambaran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Terhadap Kadar Kolesterol Total’, p. 38.
- Mozaffarian, D. *et al.* (2016) ‘Heart Disease and Stroke Statistics—2016 Update’, *Circulation*. doi: 10.1161/cir.0000000000000350.
- Muliya, F. S. (2023) ‘Penerapan Isometric Handgrip Exercise Pada Lansia Penderita Hipertensi Di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri’, *Jurnal Ventilator: Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan*, 1(3), pp. 155–163.
- Mursudarinah, M., Patonengan, G. S. and Sunarno, R. D. (2021) ‘Isometric Handgrip Exercise Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Lansia

- Dengan Hipertensi’, *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(2), pp. 1–7. doi: 10.47701/dutamedika.v1i2.1591.
- Nafi’ah, D., P. S. B. and Mustayah (2020) ‘Efektifitas Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr. R. Soedarsono Pasuruan’, *Keperawatan Terapan*.
- Noerhadi, M. (2018) ‘Hipertensi dan Pengaruhnya Terhadap Organ-Organ Tubuh’, *Medikoara*, IV(2), pp. 1–18.
- Notoatmodjo (2018) ‘Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.’, *Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Notoatmodjo, S. (2015) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015) ‘Risk factors of hypertension’, *J MAJORITY*, 4, pp. 10–19.
- Nurhusna (2018) ‘Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi’, *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1, pp. 1–26.
- Nursalam (2017) ‘Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis’, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Oktaviani, M. A. (2014) ‘Perbandingan tingkat konsistensi normalitas distribusi metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis’, *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3(2), pp. 127–135. Available at: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrikd8bc041810full.pdf>.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2019) *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Potter, P. A. and Perry, A. G. (2015) *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*, Jakarta: Salemba Medika.
- Prastiani, D. B., Rakhman, A. and Umaroh, S. (2023) ‘Penerapan Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Derajat 1’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), pp. 447–454. doi: 10.55123/sehatmas.v2i2.1829.
- Pratiwi, A. (2020) ‘Isometri Chandgrip Exercise Pada Pasien Hipertensi’, *Seminar Nasional Keperawatan*, pp. 47–51.
- Rasyidah (2018) ‘Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Rasyidah’, *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), pp. 0–4. Available at:

<https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.178>.

- Ridwan (2014) 'Gaya hidup dan Hipertensi pada Lanjut Usia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 2, pp. 67–70.
- Rilantono, L. I. (2012) 'Penyakit Kardiovaskular (PKV) 5 Rahasia', in *Penyakit Kardiovaskular (PKV) 5 Rahasia*.
- Sarwono, J. (2016) 'Prosedur-Prosedur Analisis Populer Aplikasi Riset Skripsi dan Tesis dengan Eviews', *Yogyakarta: Gava Media*.
- Smelzer dan Bare (2016) 'Asuhan Keperawatan Medikal Bedah', *Journal Tuberculosis paru Un*.
- Sugiyono (2018) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono, D. (2018) *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D / Sugiyono*, Bandung: Alfabeta.
- Susiladewi, I. A. M. V. (2019) 'Pengaruh Latihan Isometrik terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi', *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 5, pp. 153–160. doi: 10.31525/ct1-nct03982758.
- Suyanto and Solekhah, E. M. (2022) 'Terapi Isometric Handgrip dan relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi', p. 1.
- Syafi'i, A. (2019) 'Pengaruh terapi Masase, Masase Dengan Yoga, dan Masase Dengan Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi', *Massage for Sport Therapy and Injury. Yogyakarta*, 1(1), pp. 18–29.
- Sylvestris, A. (2017) 'Hipertensi Dan Retinopati Hipertensi', *Saintika Medika*. doi: 10.22219/sm.v10i1.4142.
- Tarwoto (2011) 'Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Kepala Akut pada Pasien Cedera Kepala Ringan'.
- Tarwoto (2012) 'Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Kepala Akut Pada Pasien Cedera Kepala Ringan', *Jurnal Health Quality*.
- WHO (2020) *Improving hypertension control in 3 million people: country experiences of programme development and implementation, Hearts*.
- Widiyawati, F. R. *et al.* (2022) 'Penerapan Isometric Handgrip Exercise Dan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi', *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 5, pp. 976–989.

- Yanti, N (2016) 'Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I', *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, 2 (4), pp. 1–10.
- Yelvita, F. S. (2022) 'Analisis Intervensi Isometric Handgrip Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Pelni Jakarta', (8.5.2017), pp. 2003–2005.
- Yulanda, G. and Lisiswanti, R. (2017) 'Penatalaksanaan Hipertensi Primer', *Majority*.
- Yunita, V. (2022) 'Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah MAP ( Mean Arterial Pressure ) dan Kekambuhan pada Pasien', *Repository STIKes Ngudia Husada Madura*, 1, p. 16.
- Zakiah, Y. (2018) 'Pengaruh Latihan Isometrik Handgrip Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Kelompok Prolanis Upt Puskesmas Panghegar Kota Bandung', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), pp. 2–30.