

SKRIPSI

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK *DEEP BREATHING*
DENGAN AROMATERAPI DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI DESA PEKEN**



NI NYOMAN NYNA KARMAWAN

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

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK DEEP BREATHING
DENGAN AROMATERAPI DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSIDI DESA PEKEN**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

NI NYOMAN NYNA KARMAWAN

NIM. C2123163

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK *DEEP BREATHING*
DENGAN AROMATERAPI DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI DESA PEKEN**

Diajukan Oleh:

**NI NYOMAN NYNA KARMAWAN
NIM. C2123163**

Mangupura, 19 Agustus 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0801038802

Pembimbing II



Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M. Kep., Sp.Kep.An.
NIDN: 0852118901

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 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Bina Usada Bali**

**Tanggal 19 Agustus 2024
Diajukan Oleh :**

**NI NYOMAN NYNA KARMAWAN
C2123163**

Yang terdiri dari:

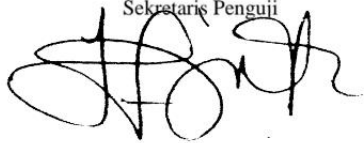
Ketua Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihatami, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0812018901

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes

NIDN : 0801038802

Anggota Penguji



Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M. Kep., Sp.Kep.An.

NIDN: 0852118901

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 dibawah ini:

Nama : Ni Nyoman Nyna Karmawan
NIM : C2123163
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Teknik Deep Breathing dengan Aromaterapi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Peken

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul “Pengaruh Penerapan Teknik *Deep Breathing* dengan Aromaterapi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Peken” merupakan tulisan saya, bukan plagiasi baik sebagian maupun keseluruhan. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini hasil plagiasi baik sebagian maupun keseluruhan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mangupura, 19 Agustus 2024



(Ni Nyoman Nyna Karmawan)

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

Skripsi, Juli 2024

Ni Nyoman Nyna Karmawan

Pengaruh Penerapan Teknik *Deep Breathing* Dengan Aromaterapi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit darah tinggi yang kebanyakan diderita oleh lansia dan penyakit ini tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikurangi, ada dua cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi penyakit tersebut, yaitu salah satunya dengan menggunakan teknik non-farmakologis teknik deep breathing dengan aromaterapi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik deep breathing dengan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Peken.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *pre experimental* dengan *one group pretest and posttest design* yang melibatkan 36 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP teknik *deep breathing* dengan aromaterapi, dan pengukuran tekanan darah menggunakan *spychmomanometer* dan stetoskop.

Hasil uji Shapiro wilk didapatkan p-value 0,001 yang memiliki arti ada pengaruh penerapan teknik deep breathing dengan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Peken. Diharapkan tenaga kesehatan dapat menjadikan teknik deep breathing dengan aromaterapi sebagai terapi modalitas pendamping obat-obatan antihipertensi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Aromaterapi, Hipertensi, *Deep Breathing*,.

***BINA USADA BALI HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES BACHELOR'S
STUDY PROGRAM IN HEALTH SCIENCES***

Thesis, July 2024

Ni Nyoman Nyna Karmawan

***The Effect of Applying Deep Breathing Techniques with Aromatherapy in Lowering
Blood Pressure in Hypertension Sufferers***

ABSTRACT

Hypertension is a high blood disease that mostly affects the elderly and this disease cannot be cured but can be reduced. There are two ways that can be done to reduce this disease, one of which is by using non-pharmacological techniques, deep breathing techniques with aromatherapy. The aim of this research is to determine the effect of applying deep breathing techniques with aromatherapy in reducing blood pressure in hypertension sufferers in Peken Village.

This research is a quantitative research using a pre-experimental design with one group pretest and posttest design involving 36 samples. The instruments used in this research were deep breathing technique SOP, aromatherapy SOP, and blood pressure measurement using a sphygmomanometer and stethoscope.

The results of the Shapiro-Wilk test obtained a p-value of 0.001 which means that there is an effect of applying deep breathing techniques with aromatherapy in lowering blood pressure in hypertension sufferers in Peken Village. It is expected that health workers can make deep breathing techniques with aromatherapy as a complementary modality therapy for antihypertensive drugs that can lower blood pressure in hypertension sufferers.

Keywords: Aromatherapy, Deep Breathing, Hypertension,

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas petunjuk dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Pengaruh Penerapan Teknik *Deep Breathing* Dengan Aromaterapi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Peken” Peneliti menyadari dalam penyusunan proposal ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarja Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti proposal ini.
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang dengan kesabran dalam memberikan masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal ini.
4. Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.An. selaku dosen pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Kepada orang tua, kakak, adik tercinta dan keluarga yang sudah mendukung saya sampai penelitian ini selesai.
6. Kepala Desa Peken yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
7. Sahabat-sahabat saya dan teman-teman yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.

8. Seluruh pihak yang berperan penting dalam proses penyusunan usulan penelitian ini.

Peneliti menyadari proposal penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapan dilapangan serta bias dikembangkan lagi lebih lanjut.

Mangupura, 19 Agustus 2024



Ni Nyoman Nyna Karmawan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	5
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitan.....	6
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Bagi Masyarakat	6
3. Bagi Institusi Pendidikan	7
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Hipertensi	11
1. Definisi	11

2. Etiologi.....	12
3. Tanda dan Gejala.....	15
4. Patofisiologi.....	15
5. Penatalaksanaan.....	17
B. Konsep Deep Breathing.....	21
1. Definisi Deep Breathing	21
2. Mekanisme Fisiologis Deep Breathing.....	22
3. Manfaat Deep Breathing.....	25
4. Langkah-Langkah Deep breathing	26
5. Pengaruh Teknik Deep Breathing pada Penurunan Tekanan Darah..	26
C. Aromaterapi	27
1. Definisi Aromaterapi	27
2. Jenis-Jenis Aromaterapi	27
3. Mekanisme Fisiologis Aromaterapi	29
4. Manfaat Aromaterapi.....	30
5. Langkah-Langkah Pemberian Aromaterapi.....	30
D. Kerangka Teori.....	31
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL.....	32
A. Kerangka Konsep	32
1. Variable Independent.....	33
2. Variable Dependent	33
B. Hipoteisi.....	34
C. Definisi Operasional.....	35
BAB IV : METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel.....	35
1. Populasi	35
2. Sampel.....	36

C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian	37
E. Etika Penelitian	37
F. Alat Pengumpulan Data.....	39
1. Instrument Pengumpulan Data.....	40
G. Prosedur pengumpulan data.....	40
1. Prosedur Administrasi	41
2. Prosedur Teknis.....	41
H. Pengolahan Data.....	42
1. Editing.....	42
2. Coding.....	43
3. Data Entry	43
4. Cleaning Data	44
I. Rencana Analisis Data.....	44
1. Analisis Univariat	44
2. Analisis Bivariat	44
BAB V : HASIL PENELITIAN	44
A. Kondisi Lokasi Penelitian.....	44
B. Hasil Analisis Univariat.....	45
1. Karakteristik Responden.....	45
2. Variable Penelitian Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Deep Bretahing Dengan Aromaterapi Lavender.....	46
C. Uji Normalitas Data.....	47
D. Hasil Bivariat	47
BAB VI : PEMBAHASAN	49
A. Mengidentifikasi Karakteristik Penderita Hipertensi.....	50
1. Umur	50
2. Jenis Kelamin	50
3. Pendidikan	52

4. Pekerjaan	53
B. Tekanan Darahh Pada Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Teknik Deep Breathing Dengan Aromaterapi	54
C. Tekanan Darahh Pada Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Teknik Deep Breathing Dengan Aromaterapi	57
D. Pengaruh Teknik Deep Breathing Dengan Aromaterapi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	59
E. Keterbatasan Penelitian	62
F. Implikasi Terharap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	63
BAB VII : PENUTUP	65
A. Simpulan	65
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden.....	45
Tabel 5.2 Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Teknik Deep Breathing dengan Aromaterapi	46
Tabel 5.3 Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Teknik Deep Breathing dengan Aromaterapi	46
Tabel 5.4 Uji Normalitas Data.....	47
Tabel 5.5 Hasil Analisis Pengaruh Penerapan Teknik Deep Breathing Dengan Aromaterapi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori	31
Gambar 3.1 Keranga Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Penelitian
- Lampiran 2: Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3: Surat Pengumpulan Data Awal
- Lampiran 4: Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5: Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 6: Ethical Approval
- Lampiran 7: Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8: Permohonan menjadi responden
- Lampiran 9: Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 10: Sop Teknik deep breathing dengan aromaterapi
- Lampiran 13: Foto Dokumentasi
- Lampiran 14: Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 15: Data SPSS
- Lampiran 16: Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Akmarawita, K. (2018). Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.30742/JIKW.V5I1.2>
- Anugraheni, A. M. (2017). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Mendapat Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/53098>
- A., P., & Berek, L. (2018). Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.
- Ayu Cahyaningrum, D., Syamsul Arif, M. S., Program Studi, D. S., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., Telogorejo Semarang, P. R., & Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang, D. (n.d.). Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Orif di RS Telogorejo Semarang. 182.253.197.100, 19. Retrieved November 17, 2021, from <http://182.253.197.100/e-journal/index.php/jikk/article/view/751>
- Ayu Cahyaningrum, D., Syamsul Arif, M. S., Program Studi, D. S., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., Telogorejo Semarang, P. R., & Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang, D. (2016). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Orif Di Rs Telogorejo Semarang. 8, 19.
- Berlian, M. H., Sahputra, T. E. R., Ardi, B. J. W., Dzatmika, L. W., Besari, A. R. A., Sudibyo, R. W., & Sukaridhoto, S. (2016). Design and implementation of smart environment monitoring and analytics in real-time system framework based on internet of underwater things and big data. 2016 International Electronics Symposium (IES), 403–408.
- Bumi Medika. (2022). *Berdamai dengan hipertensi* (Y. N. Indah Sari, Ed.). Bumi Medika. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=yAVjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=hipertensi&ots=NOovhA1kDA&sig=0MiFzyHrar-4-ItnbK9u6KeFsnc&redir_esc=y#v=onepage&q=hipertensi&f=false
- Cahyanti, L., & Febriyanto. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rsud Dr. Soeratno Gemolong Tahun 2018. *Prosiding HEFA*, 6(1), 1–21.

- Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Pskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi tahun 2018. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 224–232. <https://doi.org/10.26699/JNK.V5I3.ART.P224-232>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 1–123. www.dinkesjatengprov.go.id
- Erllyn. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi : Sebuah Tinjauan Sistematis Oleh.
- Hartanti, R., Wardana, D., & Fajar, R. (2016). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1).
- Harti, Y. (2018). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. B Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok Tahun 2018.
- Hastuti, R. T., & Insiyah. (2015). Penurunan Tekanan Darah Dengan Menggunakan Tehnik Nafas Dalam (Deep Breathing) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(2), 130–135.
- Hongratanaworakit, T. (2016). Stimulating effect of aromatherapy massage with Jasmine oil. *Natural Product Communications*, 5(1), 157–162. <https://doi.org/10.1177/1934578X1000500136>
- Ignatavicius, D., Workman, M., & Rebar, C. (2017). *Medical-Surgical Nursing-E-Book: Concepts for Interprofessional Collaborative Care*. [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Qzg1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=\(Ignatavicius,+Workman,+%26+Rebar,+2017\).&ots=OHPxqba0h4&sig=wsderwYowjFkoJLLQainU6liVPo](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Qzg1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=(Ignatavicius,+Workman,+%26+Rebar,+2017).&ots=OHPxqba0h4&sig=wsderwYowjFkoJLLQainU6liVPo)
- Kamila, M. G. (2017). EFEKTIFITAS LATIHAN SLOW DEEP BREATHING DAN PEMBERIAN AROMATERAPI KENANGA (Cananga Odorata) TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KARANGDORO.
- Kemenkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Kusyati, E., Kurnia Santi, N., Hapsari, S., & Karya Husada, Stik. (2018). Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif menurunkan tekanan darah Combination of Deep Breath Relaxation and Aroma of Lavender Therapy Effective in Decreasing blood pressure. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 1.
- Mahdzur, M. Syafulloh. (2017). Gambaran Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi Sebelum dan Sesudah Menjalankan Diet Rendah Garam. *Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Menjalankan Diet Rendah Garam*.
- Mariza, A., Kesehatan, A. K.-J., & 2017, U. (2017). Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar. *Ejurnal.Poltekkes-Tjk.Ac.Id*. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/305>
- Masnina, R., & Setyawan, Annaas Budi, 2018. (2018). Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Imu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 119–128.
- Mawaddah, S., J. I.-J., & 2020, undefined. (2020). The Rose Essential To Reduce Labor Pain In Active Phase Labor. *Ejournal.Poltekkes-Smg.Ac.Id*, 10, 80–84. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.5604>
- Onainor, E. R. (2019). . 1, 105–112.
- Parinduri, J. S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374–380. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i2.63>
- PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standart Intervensi Keperawatan Indonesia (2nd ed.)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Seluruh Indonesia. <http://vwww.inna-ppni.or.id>
- Riskesdas, T. (2019). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth (12th ed.)*. EGC.
- Sumartini, N., Terpadu, I. M.-J. K., & 2019, undefined. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jkt.Poltekkes-Mataram.Ac.Id*, 1(1). <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/26>
- Tumanggor, L.S., Dearst, P. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbau Tahun 2021. 4(2), 40–48.

Yonata, A., Satria, A., & Pratama, P. (2020). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. 5(September 2016), 17–21.