

**PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KEDIRI I**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**NI KADEK WINA PRASETIYA DEWI**

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

**2025**

**PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KEDIRI I**

**SKRIPSI**

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

**Diajukan Oleh:**

**NI KADEK WINA PRASETIYA DEWI**

**NIM. C1121070**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
TAHUN 2025**

## SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang telah bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Wina Prasetya Dewi  
NIM : C1121070  
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh *Alternate Nostril Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang tulis saya benar-benar hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan 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 saya.

Mangupura, 29 November 2024



Ni Kadek Wina Prasetya Dewi

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KEDIRI I**

**Diajukan Oleh:**

**NI KADEK WINA PRASETIYA DEWI**

**NIM. C1121070**

**Mangupura, 25 November 2024**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep.  
NIDN.0801019002

Pembimbing II



A.A. Kumpiang Nugrah Darmawan, SE., MM.  
NIDN. 0807108001

Mengetahui,  
Program Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



Ns. F. Puji 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: 10 Desember 2024**

Yang terdiri dari:  
Ketua Penguji



Ns. Gst Ayu Krisma Yuntari, S.Kep., M.Kes  
NIDK. 8848980018

Sekretaris Penguji

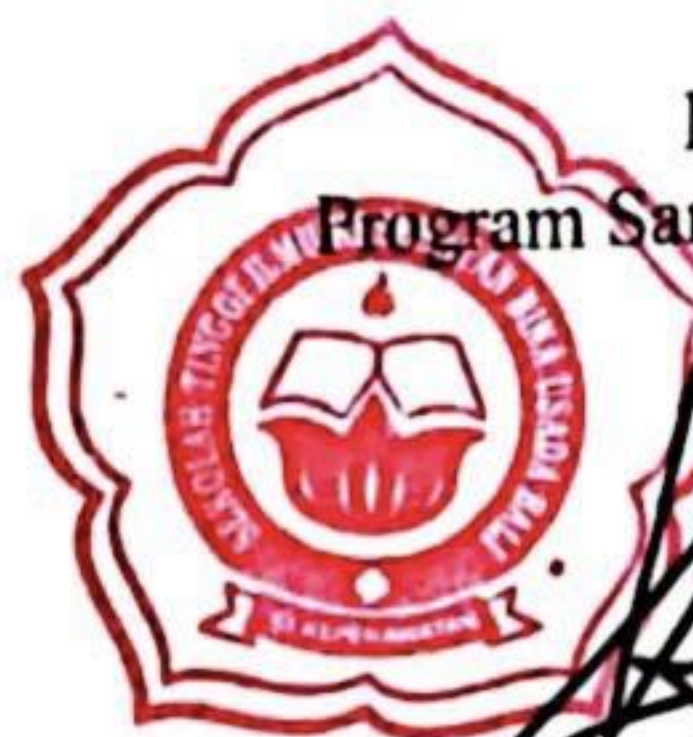


Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0801019002

Anggota Penguji



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



Mengetahui,  
Program Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



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

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

Skripsi, November 2024

Ni Kadek Wina Prasetiya Dewi

Pengaruh *Alternate Nostril Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri I

xii + 75 + 11 tabel + 2 skema + 14 lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi yaitu kondisi yang dialami seseorang yang memiliki tekanan darah tinggi sistolik 140 mmHg, diastolik 90 mmHg. Tekanan darah adalah tekanan dari darah yang di pompa oleh jantung terhadap dinding arteri sebagai kekuatan pendorong bagi darah yang mengandung oksigen yang diedarkan ke tubuh. Terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah *alternate nostril breathing* yaitu teknik relaksasi bernapas dengan kedua lubang hidung secara bergantian dengan cara menghirup napas melalui lubang hidung kanan dan menghembuskannya dengan lubang hidung sebelah kiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *alternate nostril breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-experimental design* tipe *one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu dengan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 37 orang penderita hipertensi. Data penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* tekanan darah.

Hasil penelitian menunjukkan *p-value* 0.000 (<0,05) mengidentifikasi penerimaan hipotesis  $H_a$ . Hal ini menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi *alternate nostril breathing*. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *alternate nostril breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja uptd puskesmas Kediri I.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan darah, *Alternate nostril breathing*

Daftar Pustaka: 76 (2019 – 2024)

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

*Undergraduate thesis, November 2024*

*Ni Kadek Wina Prasetya Dewi*

***The Effect of Alternate Nostril Breathing on Blood Pressure in Hypertension Patients in the Working Area of UPTD Puskesmas Kediri I***

*xii + 75 + 11 tables + 2 diagrams + 14 appendices*

**ABSTRACT**

*Hypertension is a condition characterized by high blood pressure, defined as a systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and a diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg. Blood pressure refers to the force of blood pumped by the heart against the walls of the arteries to circulate oxygen throughout the body. One non-pharmacological therapy that can help lower blood pressure is alternate nostril breathing. In this relaxation technique, one breathes alternately through each nostril, inhaling through the right nostril and exhaling through the left. The purpose of this study is to examine the effect of alternate nostril breathing on blood pressure in patients with hypertension.*

*This study is a quantitative research using a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sampling technique used was non-probability sampling, specifically simple random sampling, with a sample size of 37 hypertension patients. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test to compare the blood pressure results before and after the intervention.*

*The results of the study show a p-value of 0.000 ( $< 0.05$ ), which indicates the acceptance of the alternative hypothesis ( $H_a$ ). This suggests that there was a significant change in blood pressure before and after the alternate nostril breathing intervention. Therefore, it can be concluded that alternate nostril breathing has a significant effect on reducing blood pressure in hypertension patients in the working area of UPTD Puskesmas Kediri I.*

**Keywords:** *Hypertension, Blood pressure, Alternate nostril breathing*

**References:** *76 (2019 – 2024)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Alternate Nostril Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri I”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan baik moril maupun materil, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu dengan penuh penghargaan peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak 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. Ibu Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah sangat banyak membantu dan memberikan bimbingan serta motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM selaku pembimbing II yang telah sangat membantu dan memberikan bimbingan serta motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Orang tua beserta keluarga tercinta (I Wayan Suarya selaku Ayah, Ni Made Suweni selaku Ibu, I Wayan Erwin Suryadinatha dan Ni Putu Ayu Putri selaku

kakak peneliti) yang selalu memberikan dukungan dan motivasi serta memfasilitasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Orang spesial yang selalu menemani, memberikan semangat, dan mengingatkan peneliti untuk bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teman seperjuangan saya Ni Kadek Nita Lestari, Ni Luh Lestari Dewi, Ni Kadek Wiryastuti, Ni Made Widya Widyastuti, Yuliani yang selalu menemani, menghibur serta meberikan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang terlibat dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teristimewa untuk diri saya sendiri karena sudah berjuang dan berusaha untuk tidak menyerah sesulit apapun proses skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, segala kritik dan saran sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat meberikan manfaat kepada pihak-pihak yang memerlukan.

Mangupura, 10 Oktober 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PENELITIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATAPENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>5</b>
<b>C. Tujuan .....</b>	<b>5</b>
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	6
<b>D. Manfaat .....</b>	<b>6</b>
1. Peneliti Pelayanan Keperawatan .....	6
2. Masyarakat .....	6
3. Insitusi Pendidikan .....	7
4. Pengembang Ilmu Keperawatan .....	7
<b>E. Keaslian Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Hipertensi.....</b>	<b>11</b>
1. Definisi.....	11
2. Klasifikasi Hipertensi.....	12
3. Etiologi Hipertensi .....	13

4. Faktor Resiko Hipertensi.....	14
5. Penatalaksanaan Hipertensi.....	18
<b>B. Konsep Tekanan Darah .....</b>	<b>22</b>
1. Definisi.....	22
2. Klasifikasi Tekanan Darah .....	23
3. Fisiologi Tekanan Darah .....	24
4. Faktor- Faktor Tekanan Darah .....	25
<b>C. Konsep <i>Alternate Nostril Breathing</i>.....</b>	<b>26</b>
1. Definisi <i>Alternate Nostril Breathing</i> .....	26
2. Manfaat Teknik <i>Alternate Nostril Breathing</i> .....	28
3. Prosedur Tindakan <i>Alternate Nostril Breathing</i> .....	29
<b>D. Kerangka Teori .....</b>	<b>33</b>

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

A. Kerangka Konsep .....	34
B. Hipotesis .....	35
C. Definisi Operasional .....	36

### **BAB IV METODELOGI PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	37
B. Populasi .....	37
C. Sampel.....	38
D. Tempat Penelitian.....	41
E. Waktu Penelitian .....	41
F. Etika Penelitian .....	42
G. Alat Pengumpulan Data .....	45
H. Prosedur Pengumpulan Data .....	47
I. Pengolahan Data.....	49
J. Analisis Data .....	51

### **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	53
--------------------------------------	----

B. Analisis Univariat.....	54
C. Analisis Bivariat.....	57

## **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Interpretasi Penelitian.....	60
B. Keterbatasan Penelitian .....	71
C. Implikasi keperawatan .....	71
1. Pelayanan Keperawatan .....	71
2. Pendidikan Keperawatan.....	71
3. Peneliti Keperawatan.....	72

## **BAB VII PENUTUP**

A. Simpulan.....	73
B. Saran.....	74

## DAFTAR TABEL

Table 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII .....	13
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Tekanan Darah .....	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	36
Tabel 4.1 Model <i>pre- Eksperimen One Group Pre Test-Post Test</i> .....	37
Tabel 5.1 Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	55
Tabel 5.2 Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin....	55
Tabel 5.3 Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	56
Tabel 5.4 Hasil Analisis Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Di Berikan <i>Alternate Nostril Breathing</i> .....	56
Tabel 5.5 Hasil Analisis Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Setelah Di Berikan <i>Alternate Nostril Breathing</i> .....	57
Tabel 5.6 Hasil Uji Normalitas .....	58
Tabel 5.7 Analisis Uji Statistik Willcoxon Signed Rank Test .....	59

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	33
Skema 3.1 Kerangka Konsep .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Permohonan Uji Etik
Lampiran 4	Surat Lolos Etik
Lampiran 5	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 6	Surat Balasan Ijin penelitian
Lampiran 7	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8	Lembar Observasi Penelitian
Lampiran 9	<i>SOP Alternate Nostril Breathing</i>
Lampiran 10	Hasil Pengolahan Data
Lampiran 11	Rencana Penelitian
Lampiran 12	Dokumentasi
Lampiran 13	Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L., Poltekkes, K., & Gorontalo, K. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2).
- Andi, S. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Tabanan Tahun 2022*.
- Asmah, N., Syam, Y., Arafat Magister Ilmu Keperawatan, R., Ilmu Keperawatan, F., Hasanuddin, U., Perintis Kemerdekaan NoKM, J., Indah, T., Tamalanrea, K., Makassar, K., & Selatan, S. (2022). *Penerapan Terapi Alternatif Komplementer Bekam Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Tinjauan Literatur*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Dekanawati, V., Astriawati, N., Setiyantara, Y., Subekti, J., & Fitri Kirana, A. (2023). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeanaan Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan. *Jurnal Saintek Maritim*, 23.
- Djerol, I. (2022). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru Tahun 2022*.
- Fadilla, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Abdullah, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. <http://penerbitzaini.com>.
- Fadlilah, S., Rahil, H., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (SPO2). In *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada-Januari*.
- Harahap, M. A., Fauzi, A., Rangkuti, N. A., & Rangkuti, J. A. (2023). *Pengaruh Program Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Terkontrol Di Kota Padangsidempuan* (Vol. 8, Issue 1).
- Hartati, S., Kamesywor, Elviani, Y., & Haryanti, E. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posbindu Pujasuma Kelurahan SP VI Sari Bungamas Tahun 2022. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 92–102. <https://doi.org/10.55018/jakk.v2i1.33>.
- Haryono, E., Slamet, M., & Damar, S. (2023). *Statistika SPSS 28*. [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com).

- Hastutik, K. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Rawat Inap RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan BUN.*
- Hidayah, N. A., Stikes, K., Cipta, B., & Purwokerto, H. (2022). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Dan Status Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sumbang II Kabupaten Banyumas. In *Jurnal Bina Cipta Husada: Vol. XVIII* (Issue 1).
- Hidayati, F., Agustina, W., Rahmawati, N., & Rahmawati, E. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dengan Kombinasi Alternate Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Anggrek Rumah Sakit Prima Husada Sukorejo.*
- Inawijaya, D., Karinna Haq, R., & Sari, I. M. (2022). *Penerapan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah Dan Frekuensi Nafas Pada Pasien CHF Di RSUD DR Moewardi Surakarta.* <http://journal.stkiptam.ac.id/index.php/excellent>.
- Kalaivani, S., Kumari, M. J., & Pal, G. (2019). Effect of alternate nostril breathing exercise on blood pressure, heart rate, and rate pressure product among patients with hypertension in JIPMER, Puducherry. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1). [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_32\\_19](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_32_19).
- Khamim, N., Kesehatan, F. I., Soebandi, U. D., & Malang, P. K. (2024). Hubungan Kepatuhan Penggunaan Obat Anti Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas X Di Kabupaten Jember. In *Health Reserch's Journal* (Vol. 01).
- Komala sari, A. (2023). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Celuk Kabupaten Gianyar.*
- Komang, N., Susanti, M., Ayubbana, S., Atika, S., Hs, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung RSUD JEND. AHMAD YANI Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1).
- Kusuma, W., Tiranda, Y., IKesT Muhammadiyah Palembang, M., Selatan, S., & Muhammadiyah Palembang, Ik. (2021). Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Indonesia: Literature Review. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Issue 2).

- Mohamed, H., & Soliman, M. (2020). Efficacy of Alternate Nostril Breathing for Controlling Blood pressure, Anxiety and Heart rate among Egyptian Hypertensive Patients-An interventional one arm Study. In *Original Article Egyptian Journal of Health Care* (Vol. 11, Issue 2).
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 1).
- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60–69. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>.
- Podungge, Y. (2020). Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause The Correlation between Age and Education with Hypertension at Menopause. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3.
- Rachma Wijayanti, D. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*.
- Ramadhan, :, Tekanan, T., Pada, D., Dengan, L., Yasinta, H., Ramadhan, C., & Prajayanti, E. D. (2023). Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. In *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* (Vol. 7, Issue 1).
- Ruminem, P. :, Kp, S., Ruminem, M. K., & Kes, M. (2021). *Pengantar Etika Keperawatan*.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2.
- Septiya, W., & Dwi Sulisetyawati, S. (2023). *Program Studi Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023 Penerapan Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi Di IGD RSUD Salatiga*.
- Setiawan, D. (2021a). *Terapi Nostril Breathing Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*.
- Setiawan, D. (2021b). *Terapi Nostril Breathing Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*.
- Sofyan, S., Azzam, R., & Mustikasari, M. (2020). Effect of Breathing Nostril and Back Massage On Blood Pressure Reduction in Hypertension

Patients in The Working Area of Hospital Pertamina Jaya. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1396–1402.  
<https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.484>.

STIKES Bina Usaha Bali. (2019). *Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan*.

Suranata, F. M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Natasha, D. (2019). Slow Deep Breathing dan Alternate Nostril Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 160–175. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.702>.

Ulfa, R. (2021). *Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan*.

Viki Yubiliyani, A., Ekatrina Wijayanti, M., & Fina Aryu, S. P. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Peningkatan Tekanan Darah Di Puskesmas. *Edu Masda Journal*, 08(02). <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda>.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2).

Yunia, N. (2023). *Analisi Intervensi Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Slipi Jakarta Barat*.

Zahra Syahputri, A., Della Fallenia, F., & Syafitri, R. (2023). *Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif*.  
<https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>.