

**PENGARUH *PURSED LIPS BREATHING* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA  
DI POSYANDU LANSIA UPTD  
PUSKESMAS KEDIRI III  
TABANAN**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**NI KADEK CITRA MULIA DEWI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**PENGARUH *PURSED LIPS BREATHING* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DI  
POSYANDU LANSIA UPTD  
PUSKESMAS KEDIRI III  
TABANAN**

**Skripsi**

**Diajukan Oleh:**

**NI KADEK CITRA MULIA DEWI  
NIM : C2119178**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *PURSED LIPS BREATHING* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DI  
POSYANDU LANSIA UPTD  
PUSKESMAS KEDIRI III  
TABANAN**

**Diajukan Oleh:**

**NI KADEK CITRA MULIA DEWI  
NIM : C2119178**

**Mangupura, 15 Januari 2021**

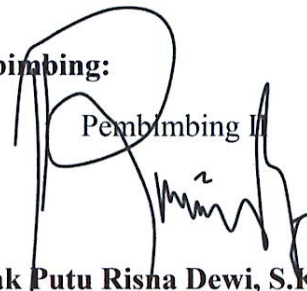
**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing:**

Pembimbing I



**Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes**  
NIDN : 0812108702


Pembimbing II



**Ns. Desak Putu Risna Dewi, S.Kep., M.Kes**  
NIDN:0814088901

Mengetahui,

Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



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

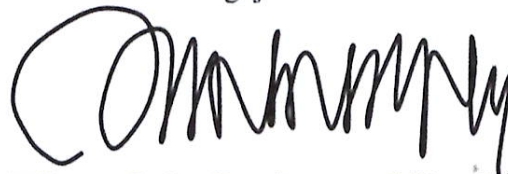
**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1  
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI**

**Tanggal: 29 Januari 2021**

**Disahkan oleh Tim Penguji terdiri dari:**

Penguji Utama



**Ns. I Wayan Indra Praekanata, S.Kep.,M.Hum**

Sekretaris Penguji



**Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes**  
**NIDN : 0812108702**

Anggota Penguji



**Ns. Desak Putu Risna Dewi, S.Kep., M.Kes**  
**NIDN:0814088901**

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Citra Mulia Dewi  
NIM : C2119178  
Jurusan : S1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh *Pursed Lips Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Kediri III Tabanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan 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 skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 19 Januari 2021



(Ni Kadek Citra Mulia Dewi)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
Skripsi, 7 Januari 2020**

Ni Kadek Citra Mulia Dewi  
Pengaruh *Pursed Lips Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di  
Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Kediri III Tabanan

xiv + 70 + 9 tabel + 2 gambar + Lampiran

**ABSTRAK**

Faktor usia turut andil dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi. Hal ini disebabkan oleh proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan struktur pembuluh darah besar, sehingga terjadi penyempitan lumen dan kekakuan dinding pembuluh darah. *Pursed lips breathing* yang akan memberikan rasa tenang dan rileks sehingga berdampak pada perlambatan denyut jantung yang akhirnya akan membuat tekanan darah mengalami penurunan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *pursed lips breathing* terhadap penurunan tekanan darah lansia di posyandu lansia UPTD Puskesmas Kediri III Tabanan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, sample pada penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi yang berjumlah 34 orang. Alat ukur yang digunakan adalah spigmomanometer digital. Analisis dengan *paired sample t-test* mendapatkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001 untuk tekanan darah *systole* dan *diastole* yang berarti ada perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi *pursed lips breathing* pada lansia.

Diharapkan pada Puskesmas agar menjadikan terapi *pursed lips breathing* sebagai alternative untuk mengatasi permasalahan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci : *Pursed Lips Breathing*, Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia

Daftar Pustaka : 51 (2015-2020)

**HEALTH INSTITUTION**

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

*Undergraduate thesis, 7 January 2020*

*Ni Kadek Citra Mulia Dewi*

*The Effect of Pursed Lips Breathing on Lowering Blood Pressure of the Elderly at the Elderly Posyandu, UPTD Puskesmas Kediri III Tabanan*

*xiv + 70 + 9 tables + 2 pictures + Attachments*

**ABSTRACT**

*The age factor plays a role in increasing the incidence of hypertension. This is caused by the degenerative aging process which will have an impact on changes in the structure of large blood vessels, resulting in narrowing of the lumen and stiffness of the walls of blood vessels. Pursed lips breathing, which will provide a sense of calm and relaxation, resulting in a slowing of the heart rate, which in turn will decrease blood pressure. This study purposed to determine the effect of pursed lips breathing on lowering blood pressure in the elderly at the Posyandu at the UPTD Puskesmas Kediri III Tabanan. This study was a quantitative study that used a pre-experimental research design with a design of one group pre-post test design. The sampling technique used was purposive sampling, The sample in this study was a plan with hypertension totaling 34 people. The instrument used was a digital sphygmomanometer. Analysis with a paired sample t-test showed a p-value of 0.001 for systolic blood pressure and diastole which means the difference in blood pressure before and after pursed lips breathing therapy intervention in the elderly.*

*It is hoped that the Public Health Center will become a therapy for curved lips breath as an alternative to overcome the problem of hypertension in males.*

*Keywords : Pursed Lips Breathing, Hypertension, Blood Pressure, Elderly*

*Bibliography : 51 (2015-2020)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitiandengan judul “Pengaruh *Pursed Lips Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Kediri III Tabanan” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali. Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Kepala Puskesmas Kediri III atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan Puskesmas Kediri III Kabupaten Tabanan menjadi lokasi penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

4. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S. Kep., M. Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Ns. Desak Putu Risna Dewi, S. Kep., M. Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
6. Ns. I Wayan Indra Praekanata, S. Kep., M. Hum selaku penguji utama pada sidang Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Badung, 21 Januari 2020

Ni Kadek Citra Mulia Dewi

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                  | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>            | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>              | <b>iv</b>   |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b> | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                        | <b>vi</b>   |
| <b><i>ABSTRACT</i> .....</b>                | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                 | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                     | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                   | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                  | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>              | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                     | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                    | 5           |
| C. Tujuan Penelitian .....                  | 6           |
| 1. Tujuan Umum .....                        | 6           |
| 2. Tujuan Khusus .....                      | 6           |
| D. Manfaat .....                            | 6           |
| E. Keaslian Penelitian.....                 | 7           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>        | <b>11</b>   |
| A. Konsep Lansia.....                       | 11          |

|   |           |
|---|-----------|
| B. Konsep Tekanan Darah .....   | 12        |
| 1. Definisi.....  | 12        |
| 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....   | 12        |
| 3. Pengukuran Tekanan Darah .....   | 15        |
| 4. Masalah Tekanan Darah Pada Lansia .....  | 16        |
| C. Konsep <i>Pursed Lips Breathing Exercise</i> .....   | 21        |
| 1. Definisi <i>Pursed Lips Breathing Exercise</i> .....   | 21        |
| 2. Tujuan <i>Pursed Lips Breathing Exercise</i> .....   | 21        |
| 3. Teknik <i>Pursed Lips Breathing Exercise</i> .....   | 22        |
| 4. Mekanisme <i>Pursed Lips Breathing Exercise</i> .....  | 23        |
| 5. Manfaat <i>Pursed Lips Breathing Exercise</i> .....  | 24        |
| D. Konsep Pengaruh <i>Pursed Lips Breathing Exercise</i> Terhadap Tekanan<br>Darah Lansia ..... | 25        |
| E. Kerangka Teori.....  | 28        |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI</b>   |           |
| <b>OPERASIONAL .....</b>  | <b>29</b> |
| A. Kerangka Konsep .....  | 29        |
| B. Hipotesis Penelitian.....  | 30        |
| C. Definisi Operasional.....  | 30        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>   | <b>32</b> |
| A. Rancangan Penelitian .....   | 32        |
| B. Populasi dan Sampel .....  | 32        |
| C. Tempat Penelitian.....   | 34        |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| D. Waktu Penelitian .....          | 35 |
| E. Etika Penelitian .....          | 35 |
| F. Alat Pengumpulan Data .....     | 38 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data ..... | 39 |
| H. Pengolahan Data.....            | 41 |

## **BAB V HASIL**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian ..... | 49 |
|---------------------------|----|

## **BAB VI PEMBAHASAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Interpretasi Penelitian.....                                  | 57 |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                                 | 66 |
| C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian..... | 66 |

## **BAB VII**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 68 |
| B. Saran.....       | 69 |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional .....   | 30 |
| <b>Tabel 4.1</b> Rancangan Penelitian .....   | 32 |
| <b>Tabel 5.1</b> Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan<br>Usia.....  | 51 |
| <b>Tabel 5.2</b> Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan<br>Jenis Kelamin .....  | 52 |
| <b>Tabel 5.3</b> Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan<br>Kepatuhan Minum Obat .....   | 52 |
| <b>Tabel 5.4</b> Identifikasi Tekanan Darah Lansia Sebelum Diberikan Intervensi<br><i>Pursed Lips Breathing</i> Di Posyandu Lansia UPTD Puskesmas<br>Kediri III Tabanan ..... | 53 |
| <b>Tabel 5.5</b> Identifikasi Tekanan Darah Lansia Setelah Diberikan Intervensi<br><i>Pursed Lips Breathing</i> Di Posyandu Lansia UPTD Puskesmas<br>Kediri III Tabanan ..... | 54 |
| <b>Tabel 5.6</b> Uji normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> .....   | 55 |
| <b>Tabel 5.7</b> Analisis Pengaruh <i>Pursed Lips Breathing</i> Terhadap Penurunan<br>Tekanan Darah Lansia Di Posyandu Lansia UPTD Puskesmas<br>Kediri III Tabanan .....      | 56 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| <b>Gambar 2.1.</b> Kerangka Teori .....  | 28 |
| <b>Gambar 3.1.</b> Kerangka Konsep ..... | 29 |

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Penelitian

Lampiran 2: Surat Permohonan Ijin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 3: Surat Ijin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 4: Surat Ijin Melakukan Penelitian

Lampiran 5: Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 6: Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)

Lampiran 7: Standar Operasional Prosedur (SOP) *Pursed Lips Breathing*

Lampiran 8: Output Analisis SPSS

Lampiran 9: Master Data

Lampiran 10: Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 11: Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12: Leafleat Edukasi *Pursed Lips Breathing*

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif. (2018). *Differences Result of Blood Pressure Measurement between Arm and Leg of Patient in Roemani Muhammadiyah Hospital Semarang. Jurnal Ilmiah Keperawatan.*
- American Heart association. (2015). *American Heart association (AHA), Health Care Research : Coronary Heart Disease.*
- Amira, P. S. T., & Juliandi. (2018). Pernafasan Pursed Lip Breathing Meningkatkan Saturasi Oksigen Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) Derajat II. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 1(2), 39–46.
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science, September*, 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Darwis, D. (2018). Pengaruh Kombinasi Progressive Muscle Relaxation dan Deep Breathing Relaxation terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Universitas Hasanuddin Makasar.*
- Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2018). *Profil Kesehatan Kota Denpasar 2018.*
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2018.*
- Febriana, Y. & S. R. (2018). Pengetahuan Perawat Terhadap Pelaksanaan Timbang Trima Pasien. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 1(1), 1–8. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>
- Fiddaroin, F. S. S. (2015). Pengaruh Pursed Lips Breathing (Plb) Terhadap Tingkat Kontrol Asma Pada Pasien Asma Di Balai Kesehatan Paru Masyarakat Wilayah Semarang. *Universitas Islam Sutan Agung Semarang*, 13(3), 1576–1580.
- Fitriani, N., & Nilamsari, N. (2017). *Factors Associated With Blood Pressure on Shift Workers and Non-Shift Workers in Pt. X Gresik. Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 2(1), 57. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v2i1.1273>
- Hartanti, R., Wardana, D., & Fajar, R. (2016). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 97268.
- Hidayat, A. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika.

- Irfan, & Nekada, C. (2018). Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso. *Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 354–359.
- Khasanah, N. N., & Astuti, I. I. (2017). Teknik Distraksi Guided Imagery sebagai Alternatif Manajemen Nyeri pada Anak saat Pemasangan Infus. *Jurnal Kesehatan, Volume VII*, 326–330.
- Kowalski, R. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi* (Alih Bahasa: Rani Ekawati (ed.)). Qanita Mizan Pustaka.
- Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 79–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.11>
- Manembu, M. Rumampuk, Jimmy. Danes, V. (2015). Pengaruh Posisi Duduk Dan Berdiri Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Pegawai Negeri Sipilkabupaten Minahasa Utara. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, Volume 3,.
- Mariza, A. (2016). Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan*, 3(1), 30–35.
- Maryam. (2015). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Activity Daily Living dengan Demensia pada Lanjut Usia Di Panti Werdha*.
- Masnina, R., & Setyawan, A. B. (2018). Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 119–128.
- Maulana, I. (2019). Pengaruh Teknik Pursed Lips Breathing Dan Posisi Semi Fowler Dalam Mengurangi Sesak Napas Pada Pasien Dengan Gangguan Respirasi Di Rsud Dr. Chasbullah Abdul Madjid Kota Bekasi Tahun 2019. *Institut Medika Drg. Suherman Cikarang*, 53(9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Mauliadi, A., Gandini, armingandi, & hidayat, arifin. (2019). Efektivitas Antara Relaksasi Benson Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werda Samarinda. *Jurnal Artcal*. file:///F:/KTI 2020/REFERENSI/jurnal manuskrip.pdf
- Muhith & Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. CV Andi Offset.

- Murtianingsih, A. A., & Suprayitno, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Patukan Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*.  
<http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1505/ANaAprianaMurtianingsihNaskahPublikasi.pdf?sequence=1>
- Niken. (2017). Penurunan Tekanan Darah Diastolik Pada Lanjut Usia Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik (Resik). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 12,*.
- Notoatmojo. (2018). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhakim, A. I., Dewi, inggriane puspita, & Nurohmah. (2018). Hidroterapi Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 5(6), 7–15. <https://journal.stikes-aisyiyahbandung.ac.id/index.php/jka/article/view/89/45>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- PERKI. (2015). Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular. In *Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (Pertama)*.
- Perry & Potter. (2014). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktek (Keempat)*. EGC.
- Pradana, G. P. (2018). Perbedaan Pengaruh Slow Deep Breath Progressive Muscle Relaxation Slow Deep Breath Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tekanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN KRONGGAHAN II. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.  
<http://digilib.unisayogya.ac.id/4347>
- Prasetyo, A. H., K, N. A., & Kes, M. (2018). Deskripsi Tekanan Darah Pada Wanita Usia 60-80 Tahun Pada Lembaga Senam Therapy Cakra Wiweka Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga IKOR FIO UNESA, Volume 2 N*, 287–291.
- Purnawan, I., Upoyo, A. S., & Awaluin, S. (2015). Pengaruh Terapi Mandi Uap Terhadap Respon Fisiologis Stress Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(1), 60–66.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2013.8.2.470>
- Riskesdas. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. 61. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2013.8.2.470> Desember 2013
- Sanitasari, R. D., Andreswari, D., & Purwandari, E. P. (2017). Sistem Monitoring Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun Berbasis Android. *Journal Rekursif*, 5(1), 1–10.

- Setiyorini, E. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Degeneratif*.
- Smeltzer, & Bare. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Jakarta : EGC. Hal : 45-47*. EGC.
- Smeltzer, & Bare. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (8th ed.). EGC.
- Sugiyono. (2012). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sulistiyawati et al. (2018). *Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure Changes in Hypertension Patients In Mojodadi Village Kemlagi Sub District Mojokerto Regency. Jurnal S1 Keperawatan STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto*.
- Suryantoro, E., & Isworo, Atyanti. Arif, S. U. (2017). Perbedaan Efektivitas Pursed Lips Breathing dengan Six Minutes Walk Test terhadap Forced Expiratory. *JKP, Volume 5 N*.
- Sutra Eni, N. M., & Wijaya, I. P. A. (2017). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Peningkatan Tekanan Darah Terhadap Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Adat Bualu. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing, 1*(1), 13–24. <https://doi.org/10.36474/caring.v1i1.13>
- Tyani. (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 1068–1075*.
- Vandra, J. P. (2019). Asuhan Keperawatan Hipertensi Pada Ib. A Dengan Pemberian Slow Deep Breathing Di Wisma Delima Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2019. *Nursing Science Professional Program Perintis College Of Health Science West Sumatera*.
- 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, 55*. <https://lib.unnes.ac.id/20368/1/6411411062-S.pdf>
- Westerdahl. (2015). *Deep Breathing Exercises Performed 2 Months Following Cardiac Surgery A Randomized Controlled Trial. Journal Cardiopulmonary Rehabilitation, Prev. 34*(1):34-42.
- WHO. (2015). *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis*.

Wiria, W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga.  
*Jurnal Olahraga Prestasi.*