

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PEJATEN**



SKRIPSI

Oleh :

KADEK AYU PUSPITA APRILIANI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
PEJATEN**

SKRIPSI

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

Oleh :

KADEK AYU PUSPITA APRILIANI

NIM. C1122051

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
PEJATEN**

Diajukan Oleh :

KADEK AYU PUSPITA APRILIANI

NIM. C1122051

Mangupura, 30 Juni 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Ns. Ni Komang Matala Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep
NIDN. 0813098803

Pembimbing II



Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M. Kep., Sp. Kep. An
NIDN. 0825118901

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 : Rabu, 08 Juli 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji :



Dr. Ns. Gusti Ayu Krisma Yuntari, S.Kep., M.Kes, FisQua

NIDK. 8848980018

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep
NIDN. 0813098803

Anggota Penguji



Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M. Kep., Sp. Kep. An
NIDN. 0825118901

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 : Kadek Ayu Puspita Apriliani

NIM : C1122051

Jurusan : Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pejaten

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 aku 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, 01 - Juli 2024.....



(Kadek Ayu Puspita Apriliani)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Juni 2026

Kadek Ayu Puspita Apriliani

Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pejaten

xiv + 69 Halaman + 10 Tabel + 2 Skema + 17 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia akibat perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah *slow deep breathing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Pejaten.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-experimental design* tipe *one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *simple random sampling* dengan jumlah sampel 25 orang penderita hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital yang telah dikalibrasi. 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 diberikan intervensi *slow deep breathing*. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa pejaten.

Kata kunci: Hipertensi, Tekanan darah, *Slow Deep Breathing*

Daftar Pustaka : 65 (2019 – 2026)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2026

Kadek Ayu Puspita Apriliani

The Effect Of Slow Deep Breathing On Blood Pressure Reduction In Elderly Patients With Hypertension In Pejaten Village

xiv + 69 Pages + 10 Tables + 2 Diagrams + 17 Appendices

ABSTRAC

Hypertension is a common non-communicable disease among the elderly, resulting from physiological changes in the cardiovascular system. Slow deep breathing is a non-pharmacological therapy that can help lower blood pressure. This study aimed to determine the effect of slow deep breathing on reducing blood pressure in elderly individuals with hypertension in Pejaten Village.

This quantitative study employed a pre-experimental design, specifically the one-group pretest-posttest method. A non-probability sampling technique—specifically simple random sampling—was used to select a sample of 25 elderly individuals with hypertension. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention using a calibrated digital sphygmomanometer. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test to compare pretest and posttest blood pressure results.

The study results showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating acceptance of the alternative hypothesis (H_a). This demonstrates a significant change in blood pressure before and after the slow deep breathing intervention. Thus, it can be concluded that slow deep breathing has an effect on lowering blood pressure in elderly individuals with hypertension in Pejaten Village.

Keywords : *Hypertension, Blood pressure, Slow deep breathing*

References : *65 (2019 – 2026)*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puja dan Puji Syukur atas Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Proposal Penelitian dengan judul " Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pejaten" dengan tujuan untuk memenuhi tugas akhir penulis.

Proposal ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usada Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Sarjana Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua beserta keluarga tercinta (I Ketut Sukanta selaku Ayah, Ni Made Taman

selaku Ibu peneliti) yang selalu memberikan dukungan, doa, motivasi, semangat, serta memfasilitasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Terimakasih kepada suami tercinta saya yang telah memberikan dukungan penuh selama proses penelitian ini. Kehadiran, pengertian, kasih sayang, serta semangat yang selalu diberikan menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada anak saya dan calon anak saya terimakasih telah hadir dan menemani selama menjalani proses penelitian ini
7. Teruntuk diri saya sendiri karena sudah berjuang dan berusaha untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penelitian
8. Terakhir, terimakasih untuk semua pihak yang terlibat dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi 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 proposal penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.

Mangupura, 7 November 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat.....	5
1. Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Hipertensi	11
1. Definisi Hipertensi.....	11
2. Klasifikasi Hipertensi	12
3. Etiologi Hipertensi	13
4. Faktor Risiko Hipertensi.....	13
5. Penatalaksanaan Hipertensi	16
B. Konsep Tekanan Darah.....	17
1. Definisi Tekanan Darah	17

2.	Fisiologi Tekanan Darah.....	18
3.	Faktor – Faktor Tekanan Darah.....	19
C.	Konsep Lansia	20
1.	Definisi Lansia	20
2.	Proses Menua	20
3.	Teori – Teori Proses Menua.....	21
4.	Batasan – Batasan Lansia	23
D.	Konsep <i>Slow Deep Breathing</i>	24
1.	Definisi <i>Slow Deep Breathing</i>	24
3.	Manfaat Teknik <i>Slow Deep Breathing</i>	26
4.	Langkah - Langkah Teknik <i>Slow Deep Breathing</i>	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI		
OPERASIONAL.....		29
A.	Kerangka Konsep	29
B.	Hipotesis	30
C.	Definisi Operasional	31
BAB IV METODE PENELITIAN		32
A.	Rancangan Penelitian	32
B.	Populasi dan Sampel.....	32
1.	Populasi	32
2.	Sampel	34
C.	Tempat Penelitian	36
D.	Waktu Penelitian	36
E.	Etika Penelitian.....	36
F.	Alat Pengumpulan Data.....	40
1.	Instrumen Penelitian.....	40
2.	Validitas dan Reliabilitas	40
G.	Prosedur Pengumpulan Data	41
1.	Prosedur Administratif.....	41
2.	Prosedur Teknis	42
H.	Pengolahan Data	44
I.	Rencana Analisis Data	45

BAB V HASIL PENELITIAN	48
A. Tempat dan Waktu Penelitian	48
B. Hasil Uji Univariat.....	49
C. Uji Normalitas Data.....	52
D. Hasil Uji Bivariat.....	53
BAB VI PEMBAHASAN	56
A. Interpretasi Penelitian	56
B. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB VII PENUTUP	48
A. Simpulan.....	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	12
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	31
Tabel 4. 1 Model <i>Pre- Experimental One Group Pre Test-Post Test</i>	32
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	49
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.	49
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	50
Tabel 5.4 Hasil Analisis Tekanan Darah Sebelum Diberikan Slow Deep Breathing.....	50
Tabel 5.5 Hasil Analisis Tekanan Darah Setelah Diberikan Slow Deep Breathing.....	51
Tabel 5.6 Hasil Uji Normalitas Data.	52
Tabel 5.7 Analisa Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Test.....	53

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	28
Skema 3.1 Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Lembar Observasi Penelitian
Lampiran 4	SOP <i>Slow Deep Breathing</i>
Lampiran 5	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Rencana Penelitian
Lampiran 8	Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Adetiansi, N. (2021). TERAPI KOMPLEMENTER YANG BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI INDONESIA. *International Journal of Intellectual Discourse (IJID)*, 39(8), 102–111.
- Adha, A. W., Keswara, U. R., & Trismiyana, E. (2025). Efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(1), 7–15. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.410>
- Afifuddin. (2024). *No Pengolahan data*. 2(February), 4–6.
- Agnes Dewi Astuti, Hyan Oktodia Basuk, S. P. (2021). *Buku Ajar Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2023). PENGARUH TERAPI SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA SIMPANG TAIS PALI SUMSEL TAHUN 2023. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Amanda, F. (2024). Farmakoterapi Hipertensi Pada Lansia. *Sains Medisina*, 2(5), 164–168.
- Andina Yulia, Tantut Susanto, Hanny Rasni, & Wahyuni Fauziah. (2024). PENGGUNAAN SLOW DEEP BREATHING DALAM PENGONTROLAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI: STUDI LITERATURE REVIEW. *Kelimutu Nursing Journal*, 3. <https://doi.org/10.31965/knj.v3i2>
- Ardhiansyah, M. F. F., & Rosyid, F. N. (2024). Efektivitas Penggunaan Teknik Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 161–167. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.946>
- Ardianty, S., Kasumadewi, M., & Sustrisno, S. (2025). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing (Sdb) Pada Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Masker Medika*, 12(2), 484–492. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v12i2.717>
- Ardianty, S., Kasumadewi, M., & Sutrisno. (2024). PENGARUH TEKNIK SLOW DEEP BREATHING (SDB) PADA TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Masker Medika*, 12, 484–492.

- Ariga, S. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat, Berkualitas di Lingkungan Rumah* (Vol. 2). <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety>
- Arisyandi. (2024). Pengaruh Slow Deep Breathing (Teknik Nafas Dalam) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Negeri Baru Kecamatan Umpu Semenguk Kabupaten Way Kanan Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(2), 38–46.
- Ayuning Siwi, M., Nadhiroh, L., & Tyas Widara, R. (2024). Hubungan antara Kepatuhan Minum Obat dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. In *The Indonesian Journal of Public Health* (Vol. 19, Number 2). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi,jkmi@unimus.ac.id>
- Castelli, R., Gidaro, A., Casu, G., Merella, P., Profili, N. I., Donadoni, M., Maioli, M., & Delitala, A. P. (2023). Aging of the Arterial System. In *International Journal of Molecular Sciences* (Vol. 24, Number 8). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/ijms24086910>
- Celsia Ningrum, U., Hartutik, S., & Haryani, N. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kelurahan Joyotakan Application of Slow Deep Breathing Exercise on Blood Pressure in Hypertension Patients in Joyotakan Village. *J Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(7), 2717–2722. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i7.5814>
- Debi Alma Nofri Yantri, & Khairil Aswan. (2023). Pengaruh Pengembangan Sumber Daya Manusia Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Camat Siberut Selatan, Kabupaten Kepulauan Mentawai. *Journal of Management and Creative Business*, 2(1), 29–39. <https://doi.org/10.30640/jmcbus.v2i1.1998>
- Dinkestabanan. (2022). Profil Kesehatan Tabanan 2022. *Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan*.
- Efendi, K. & A. & Meria. (2022). Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Simpang Tais Pali Sumsel Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Engel. (2024). Program Studi S1 Keperawatan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 11(6), 6–16.
- ESH, 2023. (2023). *European Society of Hypertension (ESH). (2023). 2023 ESH Guidelines for the Management of Arterial Hypertension. (2021), 2023.*
- Ggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.

- Hastuti, H., & Sumiasti, D. (2022a). *Slow Deep Breathing Berpengaruh Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (Literature Review)*.
- Hastuti, H., & Sumiasti, D. (2022b). *Slow Deep Breathing Berpengaruh Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (Literature Review)*.
- Hulu, R., Sari, M., Junita, U. A., Lubis, L., & Nurhayati, E. L. (2024). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1375–1386.
- Ilma, Z., & Aisah, S. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Ners Muda*, 5(3), 346. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i3.10837>
- Karimuddin, A., Jannah, M., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. <http://penerbitzaini.com>
- Komala sari, A. (2023). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Celuk Kabupaten Gianyar*.
- Kurniadi, H., & Nurrahmani, U. (2020). *Fakto-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Manisrejo Kota Madiun*.
- Latifah, S. K. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten. *Repository Universitas Muhammadiyah Klaten*.
- Livatasia Patty, Rizki Sari Utami, & Siska Natalia. (2024). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tiban Baru Kota Batam Tahun 2021. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 55–68. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.156>
- Mancia, G., Reinhold, K., & Michel, B. (2023). 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension the Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). *Journal of Hypertension*, 41(12), 1874–2071. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003480>
- Maria, A., Yohanes Tri Anugrahanto, & Maria Suryani. (2025). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Elisabeth*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.70378/8pcfba83>

- (Menteri Kesehatan, 2014). (2024a). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang* (Number February).
- (Menteri Kesehatan, 2014). (2024b). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang* (Number February).
- Mira Oktavia. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan tekanan darah pada penderita Hipertensi*. 1–78.
- Nurdayati dkk. (2021). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 3(5), 6.
- Patuh Pranata, A., Setyo Utomo, A., & Kemenkes Malang, P. (2023). EFEKTIVITAS LATIHAN SLOW DEEP BREATHING DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH DAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI Poltekkes Kemenkes Malang 2). *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 09(03).
- Pescador Prieto. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Tawar. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Rachman. (2023). *Metodologi Penelitian*. 86–125.
- Rahmadhani, M. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI KAMPUNG BEDAGAI KOTA PINANG. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, IV.
- Rahmawati, R., & Bajorek, B. (2018). Potential use of a “blood pressure action sheet” for indonesian patients with hypertension living in rural villages: A qualitative study. *Integrated Blood Pressure Control*, 11, 93–103. <https://doi.org/10.2147/IBPC.S152157>
- Rizal, R., Shandy, V. R., Rusdi, M. S., & Afriyeni, H. (2024). Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta*, 3(2), 58–67. <https://doi.org/10.47233/jppie.v3i2.1518>
- Rizky Ananda, S., Handayani Idrus, H., & Fattah, N. (2020). *Karakteristik Faktor Risiko Hipertensi di Makassar*.

- Ruminem. (2021). Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Profesi Ners Xiv Dan Xv Universitas Muhammadiyah Gorontalo Tentang Pelaksanaan Prinsip Etik Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 7189–7199.
- Sabbatini, A. R., & Kararigas, G. (2020). Estrogen-related mechanisms in sex differences of hypertension and target organ damage. In *Biology of Sex Differences* (Vol. 11, Number 1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s13293-020-00306-7>
- Sari Utami, M., Natalia, S., Patty, L., Ilmu Keperawatan, P., & Awal Bros Batam, Stik. (2022). *PENGARUH SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI*.
- Setiawan. (2024). Statistik untuk Penelitian. *Pusat Penerbit STIE Ganesha*, xiii-310 hlm. <https://adoc.pub/statistik-untuk-penelitian.html>
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- STIKES Bina Usada Bali. (2019). Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan. *Komisi Etik Penelitian Kesehatan*.
- Suaib, M., Dewiyanti, D., & Sumiati. (2025). Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Berlian. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 8(1), 32–47. <https://doi.org/10.56467/jptk.v8i1.348>
- Sukma Senjaya, Aat Sriati, Indra Maulana, & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Susanti, E. T., Siswanto, S., Nurhayati, N., & Egytama, M. O. (2023). SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 9(2), 31–43. <https://doi.org/10.56186/jkkb.119>
- Sutanto. (2023). Hipertensi Penyakit Tidak Menular. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.
- Syahputri Zahra Addini, Fallenia Della Fay, & Syafitri Ramadani. (2023). Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 161–166. <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>

- Syarif, K., Iskandar, D., & Hasan. (2025). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Lansia. *The Indonesian Journal Of General Medicine*, 14, 50–69.
- Tarwoto. (2020). *STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SLOW DEEP BREATHING*. 17, 302.
- Visniauskas, B., Kilanowski-Doroh, I., Ogola, B. O., McNally, A. B., Horton, A. C., Imulinde Sugi, A., & Lindsey, S. H. (2023). Estrogen-mediated mechanisms in hypertension and other cardiovascular diseases. In *Journal of Human Hypertension* (Vol. 37, Number 8, pp. 609–618). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/s41371-022-00771-0>
- Wijayanti, S. (2023). Pengaruh Edukasi Manajemen Kesehatan Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 4, 83–88.
- Witriyani. (2023). EFEKTIVITAS SLOW DEEP BREATHING EXERCISE (SDBE) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)*, 245–249.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheet*.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2), 96–102.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Number 2).
- Yusuf, B. (2021). PENERAPAN LATIHAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW. In *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal* (Vol. 4, Number 2).
- Zulkarnaini, Dara, F., & Arista, A. (2025). Efektivitas Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Primer. *Holistic Nursing and Health Science*, 8, 14–22.