

## **Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbau Tahun 2021**

**Lili Suryani Tumanggor (1), Putra Dearst (2)**

<sup>1,2</sup>Institut Kesehatan Deli Husadah Delitua

[lili\\_tumanggor@yahoo.co.id](mailto:lili_tumanggor@yahoo.co.id) (1), [putrasembiring903@gmail.com](mailto:putrasembiring903@gmail.com) (2)

### **ABSTRAK**

Untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbau Tahun 2021. Desain penelitian ini eksperimental dengan rancangan one groups pretest post test design. Subjek penelitian adalah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbau sebanyak 18 responden dengan purposive sampling. Hasil uji statistic dengan paired t test menunjukkan nilai p-value 0,000 yang berarti kurang dari  $< 0,005$ , sehingga keputusan hipotesis  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbau Tahun 2021.

**Kata Kunci** : Teknik Relaksasi Nafas, Tekanan Darah, Hipertensi.

### **ABSTRACT**

Abstract: To determine the effect of deep breath relaxation techniques on blood pressure reduction in hypertension sufferers in the Kutalimbau Community Health Center work area in 2021. The design of this study was experimental with a one group pretest post test design. The subjects of the study were 18 people with hypertension in the Kutalimbau Community Health Center with purposive sampling. The results of statistical tests with paired t test showed a p-value of 0.000, which means less than  $<0.005$ , so the  $H_a$  hypothesis decision was accepted, which means that there was a significant influence between the effect of deep breath relaxation techniques on reducing blood pressure in hypertension sufferers in the Kutalimbau Community Health Center. 2021

**Keywords:** Breath Relaxation Techniques, Blood Pressure, Hypertension

## I. PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi suatu masalah kesehatan yang serius dan perlu di waspadai. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah pada arteri utama di dalam tubuh terlalu tinggi (Shanty, 2011). Hal tersebut terjadi karena kerja jantung yang berlebih saat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi di dalam tubuh. Hipertensi merupakan penyebab kematian utama yang sering disebut sebagai *the silent killer disease*. Saat ini penyakit degeneratif dan kardiovaskuler merupakan salah satu maalah kesehatan masyarakat di Indonesia (Riri, 2008 dalam Kamaluddin, 2011). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat keseluruh tubuh yang membutuhkan. Penderita tekanan darah tinggi biasanya terjadi karena kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik. Seseorang dikatakan tekanan darah tinggi jika tekanan darah sistolik 140 mmhg atau lebih dan diastolik 90 mmhg atau lebih (Nur 2012, p. 101). Angka kejadian hipertensi di dunia cukup tinggi, menurut *American Heart Association* setiap 1 hari 3 orang dewasa di Amerika Serikat menderita hipertensi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8% dengan diagnosis dari cakupan teangga kesehatan hanya 36,8%, dan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis yaitu terbesar 63,2% (Balitbangkes Kemenkes RI, 2013). Teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan saturasi oksigen, memperbaiki keadaan oksigenisasi dalam darah dan membuat suatu keadaan menjadi rileks dalam tubuh (Amalia, 2014). Mekanisme relaksasi nafas dalam pada sistem pernafasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasn 6-10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan peregangan kardiopulmonari. stimulus peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke meduls oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), selanjutnya merespon terjadinya peningkatan reflek baroreseptor. Implus aferen dari baroreseptor mencapai pusat jantung yang akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis (kardioakselerator), sehingga menyebabkan vasodilatsi sistemik, penurunan denyut dan daya kontrkasi jantung. Sistem parasimpatis yang berjalan ke SA node melalui saraf vagus melepaskan neurotransmitter asetilkolin yang menghambat kecepatan depolarisasi SA node, sehingga terjadi penurunan kecepatan denyut jantung. . Perangsangan system saraf parasimpatis ke bagian-bagian miokardium lainnya mengakibatkan penurunan kontraktilitas, volume sekuncup, curah jantung yang menghasilkan suatu efek inotropik negative. Keadaan tersebut mengakibatkan penurunan volume sekuncup dan curah jantung, pada otot rangka beberapa serabut vasomotor mengeluarkan asetilkolin yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah. Akibat penurunan curah jantung, kontraksi otot serat-serat jantung dan volume darah membuat tekanan darah menjadi menurun. (Muttaqin, 2009 dalam Ervan Kusuma, 2013). Hasil surpay awal yang saya lakukan di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru terdapat 126 Orang yang menderita hiperensi diantaranya 50 orang tidak mengetahui dirinya menderita hipertensi dan didapatkan 16 orang mengkonsumsi obat anti hipertensi dan 60 orang yang mengetahui dirinya menderita hipertensi dan membiarkannya begitu saja karena tidak ingin mengkonsumsi obat anti hipertensi. Hal ini lah yang melatar belakangi peneliti ingin melakukan penelitian tentang “pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi”.

## 2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru.

## 3. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru. Dimana memiliki tujuan khusus nya yaitu :

1. Untuk mendeskripsikan tekanan darah sebelum di berikan terapi teknik relaksasi nafas dalam.
2. Untuk mendeskripsikan tekanan darah sesudah di berikan terapi teknik relaksasi nafas dalam.
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah.

## 4. Manfaat Penelitian

Mendapatkan satu informasi kesehatan tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam sebagai terapi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga terapi non-farmakologis dapat mereka gunakan sebagai upaya mengontrol dan menurunkan tekanan darahnya, sehingga dapat mengurangi obat-obatan farmakologis sebagai penurun tekanan darah pada penderita hipertensi. Dapat memberikan informasi pada pasien penderita hipertensi tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru.

## II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan memberikan perlakuan pada subjek penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design* dimana peneliti ini akan melihat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Keterangan :

XO = Tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberi perlakuan (Pre-Test)

X = Teknik Relaksasi Nafas Dalam

XI = Tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan perlakuan (Post test)

### Lokasi, Waktu, Populasi, dan Sampel Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang, Sumatra Utara. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2021. Populasi merupakan seluruh objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditentukan oleh peneliti sebelumnya (Donsu, 2016). Responden penelitian ini adalah lelaki dan wanita yang berusia 30-50 tahun, adapun jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang dimana jumlah responden berjenis kelamin laki laki sebanyak 13 orang dan perempuan 5 orang. Peneliti dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021 dilakukan Pada Bulan April sampai dengan Mei Tahun 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru yang berada di Kecamatan Kutalimbaru Kabupaten Deli serdang.

Populasi dalam penelitian adalah semua penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang Sumatra Utara Sebanyak 126 orang. Menurut sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut jika populasi besar peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasinya. Jadi dari populasi tersebut di ambil sampel dari sumber data yang dapat mewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dimana besar jumlah sampel dari populasi dari penelitian ini berdasarkan rumus arikunto (2013) yang menjadikan sampel, dengan syarat populasi >100 orang. Maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$15\% \times N$$

$$15\% \times 126 = 18,9 \text{ maka dibulatkan menjadi } 18 \text{ orang}$$

Keterangan :

n = Sampel

N = Populasi

15% = jika subjek lebih dari 100 maka pakai lah seluruhnya 10-15%

Jadi berdasarkan rumus diatas, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 18 orang yang mendapat perlakuan yang memenuhi kriteria:

#### A . Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi kriteria yang dipenuhi oleh populasi untuk dijadikan sampel, ada pun kriteria yang harus dipenuhi sampel yaitu:

- Mengidap penyakit hipertensi
- Bersedia menjadi sampel penelitian
- Berusia minimal 20 tahun baik laki-laki dan perempuan
- Bukan wanita hamil
- Tinggal di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru

#### B. Kriteria Eklusi

Kriteria eklusi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi dengan penyakit penyerta seperti : feokromositoma, hiperparateroit, sindrom chousing.

- Tidak bersedia jadi responden/sampel penelitian
- Berusia dibawah 20 tahun

### **Instrumen Penelitian**

Menurut Suryono (2011) instrument penelitian adalah suatu pasilitas yang dibutuhkan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasil lebih baik (cermat, lengkap dan sistematis). Adapun alat-alat yang diperlukan peneliti dalam melakukan penelitian pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah adalah sebagai berikut:

1. Adapun alat-alat yang diperlukan dalam teknik relaksasi nafas dalam adalah:
  - Lembar observasi
  - Jam/stopwatch
2. Adapun alat-alat yang diperlukan dalam pengukuran tekanan darah adalah:
  - Tensi meter manual/air raksa
  - Stetoskop
  - Lembar observasi

### Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru Kecamatan Tuntungan Kabupaten Deli Serdang. Cara pengumpulan data diperoleh dari :

#### 1. Data Primer

Data primer yaitu data yang langsung didapatkan dari responden melalui observasi eksperimen berupa pengukuran tingkat hipertensi dengan menggunakan tensi meter pada pre-tes dan post-test.

#### 2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang didapatkan dari Puskesmas Kutalimbatu, data penderita hipertensi, catatan perkembangan dan sumber lain yang mendukung penelitian ini seperti nama, umur jenis kelamin dan riwayat hipertensi.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan dan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021.**

Variabel	F	%
<b>Jenis Kelamin :</b>		
Laki-laki	13	72,2
Perempuan	5	27,8
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Usia :</b>		
30-40	5	27,8
41-50	13	72,2
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan :</b>		
SD	5	27,8
SMP	4	22,2
SMA	6	33,3
Perguruan Tinggi	3	16,7
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Pedagang	9	50,0
Petani	6	33,3
Swasta	2	11,1
PNS	1	5,6
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

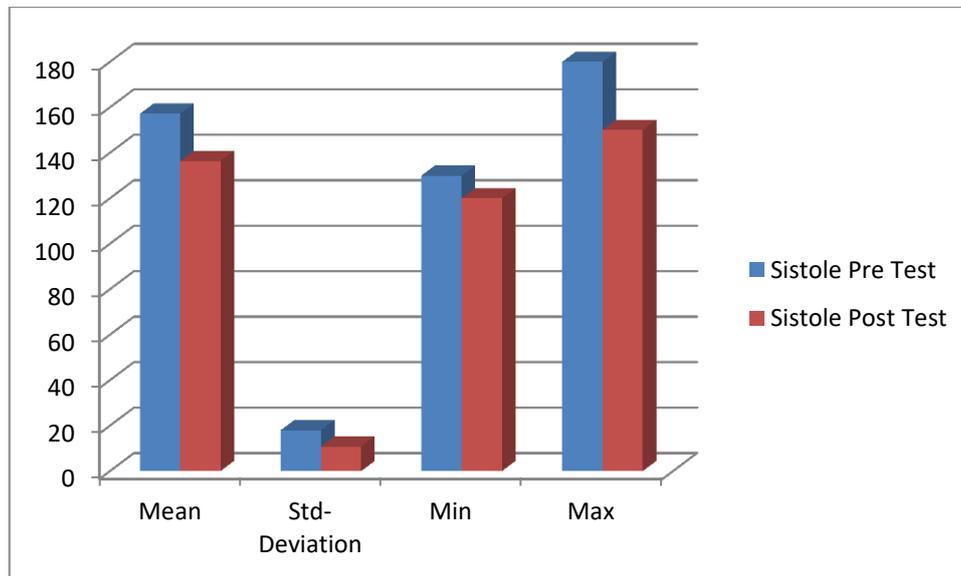
Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 1 diperoleh data responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021, mayoritas responden adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (72,2%) dan minoritas responden berjenis kelamin perempuan 5 orang (27,8%). Berdasarkan variabel kategori usia diperoleh data responden mayoritas berusia 41-50 tahun sebanyak 13 orang (72,2%) dan berusia 30-40 tahun sebanyak 5 orang

(27,8%). Berdasarkan variabel kategori pendidikan responden diperoleh data responden mayoritas dengan berpendidikan tamat SMA sebanyak 6 orang (33,3%) dan minoritas responden berpendidikan tamat perguruan tinggi sebanyak 3 orang (16,7%). Berdasarkan variabel kategori pekerjaan responden diperoleh data responden mayoritas dengan pekerjaan sebagai pedagang sebanyak 9 orang (50,0%) dan minoritas dengan pekerjaan sebagai PNS sebanyak 1 orang (5,6%).

### Hasil Uji Analisa Univariat

**Tabel 2 Distribusi Tekanan Darah Sistole Pre dan Post dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021**

Tekanan Darah Sistole	Mean	Std-Deviation	Min	Max
Sistole Pre Test	157,22	18,005	130	180
Sistole Post Test	136,39	10,820	120	150

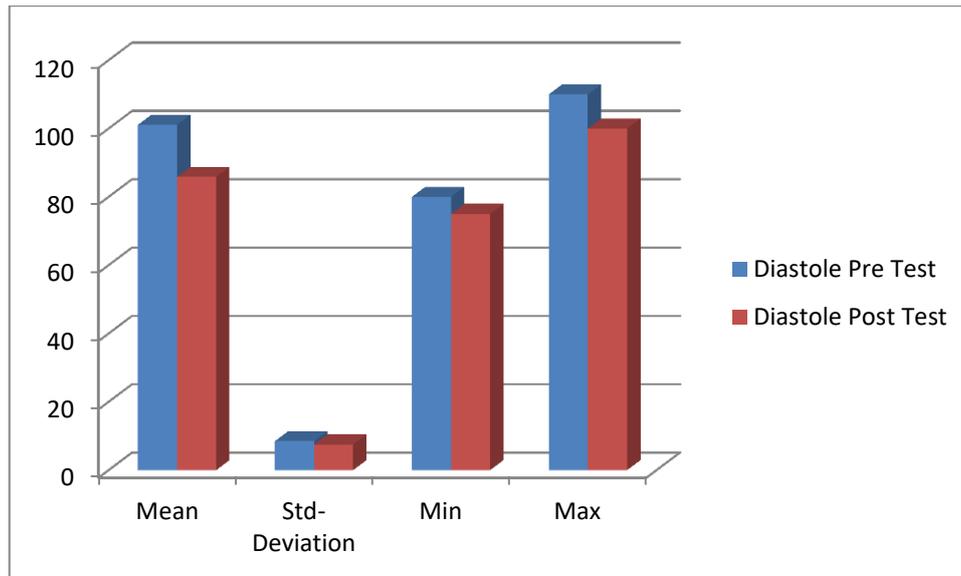


**Gambar 1 Diagram Batang Nilai Tekanan Darah Sistole**

Berdasarkan tabel 2 diketahui rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021 adalah 157,22 dan rata-rata tekanan darah sistole setelah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021 adalah 136,39. Hal ini menunjukkan ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistole sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021.

**Tabel 3 Distribusi Tekanan Darah Diastole Pre Dan Post Dilakukan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021**

Tekanan Darah Diastole	Mean	Std-Deviation	Min	Max
Diastole Pre Test	101,11	8,498	80	110
Diastole Post Test	85,83	7,524	75	100



**Gambar 2 Diagram Batang Nilai Tekanan Darah Diastole**

Berdasarkan tabel 3 diketahui rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi adalah 101,11 dan rata-rata tekanan darah diastole setelah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi adalah 85,83 Hal ini menunjukkan ada perbedaan rata-rata tekanan darah diastole sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021.

### Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji Normalitas menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Untuk mengetahui normal tidaknya adalah jika  $\text{sig} > 0,05$ , maka data berdistribusi normal. Berdasarkan Uji Normalitas data dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*. diketahui bahwa Uji Normalitas data Sistole Pre-Test  $> 0,05$ , yaitu 0,31 dan Sistole Post-Test  $> 0,05$  yaitu 0,32. Data Diastole Pre-Test  $> 0,05$  yaitu 0,08 dan Diastole Post-Test  $> 0,05$  yaitu 0,23. Jika nilai *p-value* pada hasil Uji *Shapiro-Wilk*  $> 0,05$ , maka artinya data berdistribusi normal. Berdasarkan keterangan diatas, maka peneliti menetapkan Uji Bivariat yang digunakan yaitu *Uji Paired T-Test*.

**Tabel 4 Uji Normalitas**

		<b>Shapiro-Wilk</b>		<b>Kesimpulan</b>
	<b>Statistic</b>	<b>Df</b>	<b>Sig.</b>	
Sistole Pre Test	,884	18	,031	Normal
Sistole Post Test	,885	18	,032	Normal
Diastole Pre Test	,849	18	,008	Tidak Normal
Diastole Post Test	,876	18	,023	Normal

#### **IV. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden meliputi tekanan darah sebelum diberikan intervensi. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021 adalah 157,22 dan rata-rata tekanan darah sistole setelah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021 adalah 136,39. Hal ini menunjukkan ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistole sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021.
2. Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi adalah 101,11 dan rata-rata tekanan darah diastole setelah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi adalah 85,83 Hal ini menunjukkan ada perbedaan rata-rata tekanan darah diastole sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021.
3. Terdapat pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi tekanan darah sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dilakukannya pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan nilai signifikansi  $P < 0,005$ .

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- American Heart association, 2013, *Heart Disease & Stroke Statistics- 2013 Update*, American Heart Association, Texas
- Anggara F.H.D. dan Nanang P., 2013, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012* Jurnal Ilmiah Kesehatan, Volume 5, No. 1, hlm: 20-25.
- Arfa, M., 2014, *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post-Operasi Appendisitis di Ruang Bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo*, Teis, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo.
- Balitbangkes Departemen Kesehatan RI, 2008, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2012)- Laporan Provinsi Jawa Tengah*, departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Balitbangkes Departemen kesehatan RI, 2008, *Riset Kesehatan Dasar – Riskesda 2010* Kemenkes RI, Jakarta

Tumanggor L S, Dearst P: Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbau Tahun 2021

- Behrman, R.E., R.M. Kliegman, A.M. Arvin, 2012, *Ilmu Kesehatan Anak Nelson* Ed 15, EGC, Jakarta
- Bowman, T.S., J.M. Gaziano, J.E. Buring, H.D. Sesso, 2007, *Aprospective Study Of Cigarette Smoking and Risk of Incident Hypertension in Women, JACC, Volume 50, No. 21. November 2007*
- Brashers, V.L., 2013, *Aplikasi Klinis Patofisiologi : Pemeriksaan & manajemen*, Ed. 2, EGC, Jakarta
- Brunner dan Suddart, 2012, *Keperawatan Medikal Bedah- Vol. 2 Ed. 8, EGC, Jakarta*
- Bustan, M.N., 2012, *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Dharmeizar, 2012, *Hipertensi*, *Medicinus-Scientific journal of Pharmacuetical Development and Medical Aplication*, Volume 25, No. 1, hlm: 3-8.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2011, *Laporan Rekapitulasi Kasus PTM Per Rumah Sakit Tahun 2011*, Dinkes Kota Aemarang, Semarang.
- Harmono, R., 2010, *Pengaruh Latihan Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang*, Tesis, Program Study Megister Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.
- Kamaludin, R., 2010a, *Pengalaman Pasien Hipertensi Yang Menjalani Terap Alternatif Komplementer Bekam di Kabupaten Bayumas*, tesis, Program Megister Keperawatan Medikal Bedah Universitas Indonesia, Depok.
- Mycek, M.J., Harvey, dan P.C. Champe, 2012, *Farmakologi*, Ed. 2, Widya Medika, Jakarta.
- Ramayulis, R., 2011, *Menu dan Resep untuk Penderita Hipertensi*, Penebar Plus, Jakarta.
- Sani, A., 2008, *Hypertension*, Medya Crea, Jakarta.
- Shanty, M., 2011, *Silent Killer Diseases–Penyakit yang Diam-diam Mematikan*, Javalitera, Yogyakarta.
- Sugiharto, A., 2007, *Faktor-faktor Risiko Hipertensi Grade II pada Masyarakat–Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar*, Tesis, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Tambayong, J., 2000, *Patofisiologi untuk Keperawatan*. EGC, Jakarta.
- Wardani Wisnu Dian., 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)*, Universitas Negeri Semarang.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
12 Agustus 2021	14 Agustus 2021	15 Agustus 2021	Ya