

---

## EFEKTIFITAS RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA SUKAJAYA LEMPASING DUSUN 06 SUKABUMI

Ni Wayan Oktavia Anjani<sup>1\*</sup>, Rahma Elliya<sup>2\*</sup>, Dessy Hermawan<sup>3\*</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
[rahmaelliya@malahayati.ac.id](mailto:rahmaelliya@malahayati.ac.id)

Submitted : 31 July 2025

Reviewed : 15 August 2025

Accepted : 2 September 2025

### Abstrak

Menurut Riskesdas prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13,2% pada usia 18-24 tahun, 20,1% di usia 25-34 tahun dan 31,6% pada kelompok usia 25-44 tahun. Di Provinsi Lampung mencapai 8,0%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022 hasil jumlah estimasi penderita hipertensi di Provinsi Lampung sebesar 2.175.791 kasus. Peningkatan prevalensi hipertensi di dunia maupun di Indonesia terjadi karena beberapa faktor. Menurut (Utami, 2024) menyebutkan bahwa, salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi adalah kecemasan, Upaya untuk mengendalikan hipertensi salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu terapi relaksasi napas dalam. Metode penelitian deskriptif studi kasus pelayanan asuhan keperawatan. Pengambilan sampel dalam lingkup komunitas desa Suka Jaya Lempasing Dusun 06 Sukabumi yang dilakukan pada 2 pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Alat pengumpulan data dengan lembar pengkajian, metode yang digunakan dalam wawancara dan menggunakan kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Didapatkan hasil tingkat kecemasan pasien sebelum diterapi Ny. K dengan skor 21 dan Tn. S dengan skor 24, dan setelah diterapi terjadi penurunan tingkat kecemasan Ny. K skor 10 dan Tn. S skor 12. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk bahan alternatif yang dapat diterapkan oleh masyarakat yang mengalami hipertensi disertai kecemasan.

**Kata kunci:** hipertensi, kecemasan, terapi relaksasi napas

### Abstract

*According to Riskesdas, the prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%, an increase compared to the prevalence of hypertension in Riskesdas 2013 of 25.8%. In 2018, this figure experienced a significant increase to 13.2% in the 18-24 age group, 20.1% in the 25-34 age group and 31.6% in the 25-44 age group. In Lampung Province, it reached 8.0%. Data from the Lampung Provincial Health Office in 2022 resulted in an estimated number of hypertension sufferers in Lampung Province of 2,175,791. The increase in the prevalence of hypertension in the world and in Indonesia occurs due to several factors. According to (Utami, 2024) one of the factors that influences the incidence of hypertension is anxiety. Efforts to control hypertension include non-pharmacological therapy, namely*

---

*deep breathing relaxation therapy. The research method is descriptive with a case study approach to nursing care services. Sampling within the scope of the Suka Jaya Lempasing village community, Dusun 06 Sukabumi, was carried out on 2 hypertensive patients who experienced anxiety. Data collection tools with assessment sheets, the method used in interviews and using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. It was found that the results of the patient's anxiety level before treatment were Mrs. K with a score of 21 and Mr. S with a score of 24, and after treatment there was a decrease in the anxiety level of Mrs. K with a score of 10 and Mr. S with a score of 12. It is hoped that the results of this study can be used as a reference for alternative materials that can be applied by people who experience hypertension accompanied by anxiety.*

**Keywords: Hypertension, Anxiety, Deep Breathing Relaxation Therapy**

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di dunia karena tingginya tingkat prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan resiko penyakit kardiovaskular, hipertensi hampir mempengaruhi 26% dari populasi orang dewasa di seluruh dunia bahkan pada tahun 2025 diproyeksikan 29% dari populasi dunia (1,56 miliar orang dewasa) akan mengalami hipertensi (Hamria, 2020). Menurut Riskesdas prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13,2% pada usia 18-24 tahun, 20,1% diusia 25-34 tahun dan 31,6% pada kelompok usia 25-44 tahun. Di Provinsi Lampung mencapai 8,0% (Riskesdas, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022 hasil jumlah estimasi penderita hipertensi di Provinsi Lampung sebesar 2.175.791 kasus (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Peningkatan prevalensi hipertensi di dunia maupun di Indonesia terjadi karena beberapa faktor. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi adalah kecemasan, secara psikologis hipertensi dianggap sebagai sebuah ancaman yang dapat membahayakan kehidupan, respon yang muncul biasanya berupa rasa cemas yang berlebihan sehingga dapat memperburuk kondisi Kesehatan dari seseorang. Kecemasan disebabkan karena berbagai keadaan seperti khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai dengan berbagai keluhan fisik dan gangguan Kesehatan (Utami, 2024).

Upaya dalam mengendalikan masalah penderita hipertensi dapat dilakukan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi pada penderita hipertensi memiliki beberapa efek samping, seperti penelitian yang dilakukan oleh Usman (2020). Tentang efek samping dari obat anti hipertensi yaitu obat amlodipine memiliki efek samping mengantuk, mual, nyeri abdomen dan diuresis. Obat captopril memiliki efek samping batuk kering dan nyeri abdomen.

Selain upaya farmakologi, terdapat beberapa alternatif lainnya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi khususnya untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi, salah satunya adalah terapi relaksasi nafas dalam. Terapi Relaksasi Nafas dalam merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat,

---

Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain (Mahardika, 2021).

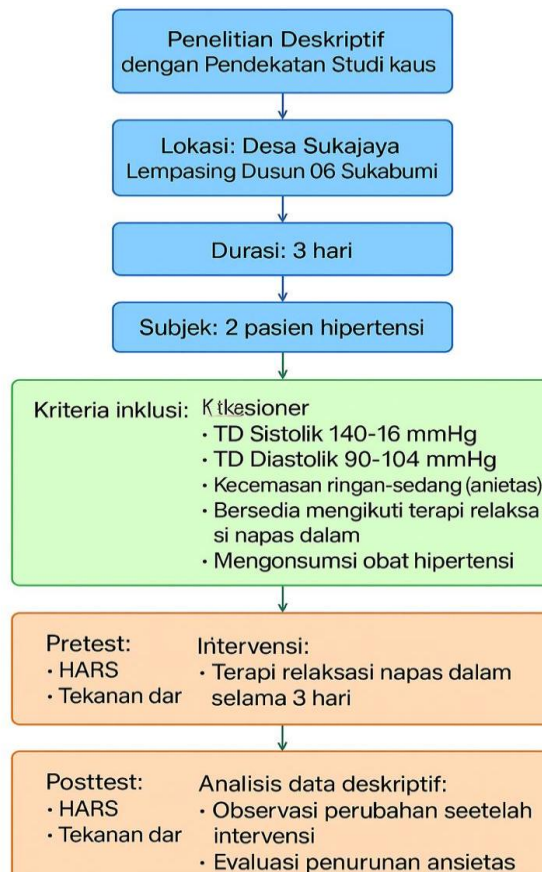
Relaksasi nafas dalam yang dilakukan akan meningkatkan pengembangan alveolar secara maksimal sehingga otot menjadi lebih rileks. Nafas yang lambat, teratur dan santai terbukti dapat mengendalikan adanya kecemasan dari tingkat ringan hingga sedang. Relaksasi nafas dilakukan dengan mengkondisikan tubuh secara fisiologis, kognitif dan behavioral agar menjadi rileks tanpa menunjukkan gejala kecemasan. Kondisi rileks akan ditandai dengan adanya penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan ketegangan otot, penurunan tekanan darah hingga penurunan frekuensi denyut jantung (Damayanti & Sundari, 2022).

Kondisi ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Cantika (2024) yang berjudul "*Penerapan Teknik Terapi Relaksasi napas dalam Upaya menurunkan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi Desa Mipitan Kelurahan Mojosongo*". Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi variabel fisiologis dan psikologis dalam populasi target yang spesifik, yaitu pasien hipertensi yang mengalami kecemasan, yang hingga kini masih jarang dikaji secara bersamaan dalam literatur. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya hanya menilai efek fisiologis teknik relaksasi napas dalam seperti penurunan tekanan darah, detak jantung, dan aktivitas simpatetik penelitian ini mengeksplorasi pengaruh simultan terhadap tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi dengan komorbid kecemasan. Menurut penelitian Damayanti (2022) dengan judul "*pemberian terapi relaksasi napas dalam terhadap kondisi ansietas pasien dengan hipertensi*" menunjukkan bahwa praktik napas dalam selama 3 kali kunjungan efektif menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi kecemasan pada individu hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penderita.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di Desa Sukajaya Lempasing Dusun 06 Sukabumi. Penelitian ini dilakukan selama tiga hari. Sampel penelitian berjumlah 2 orang pasien. Kriteria inklusi pada studi ini antara lain, pasien yang memiliki tekanan darah systolic 140-160 dan tekanan diastolic 90-104, Pasien yang mengalami kecemasan ringan sampai sedang (ansietas) saat mengetahui tekanan darahnya tinggi (hipertensi) yang bersedia di lakukan responden untuk melakukan terapi relaksasi napas dalam, Pasien hipertensi yang mengkonsumsi obat. Data dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner kecemasan yang berisi data pengukuran kecemasan dengan menggunakan instrument skala ansietas Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)) dan standar prosedur relaksasi napas dalam. Sebelum diberikan intervensi dilakukan pretest kecemasan menggunakan HARS dan pengukuran tekanan darah, setelah dilakukan pretest selanjutnya responden diajarkan terapi relaksasi napas dalam selama tiga hari. Kemudian di hari ke empat peneliti melakukan posttest. Analisa data dilakukan secara

deskriptif yaitu rencana dilakukannya observasi yang terjadi setelah adanya perlakuan dan untuk mengetahui adanya penerapan terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi.



Gambar 1. Bagan Metode Penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengkajian

Hasil pengkajian dilakukan kepada 2 pasien yang dilaksanakan pada tanggal 16-19 Juni 2025 di Desa Sukajaya Lempasing. Kasus 1 dengan inisial Ny. K memiliki keluhan pusing sejak sekitar 2 minggu terakhir, disertai rasa tegang di leher bagian belakang. Klien mengatakan tidak mengetahui penyebabnya. Keluhan biasanya muncul saat pasien mengalami stres atau kelelahan. Klien mengatakan sering berpikir berlebihan terkait kondisi kesehatan dan sering terbangun pada malam hari. TTV: TD: 140/90 Mmhg, N: 98x/m, S: 36,5°C, RR: 23x/menit, skor HARS 21.

Kasus 2 dengan inisial Tn.S mengatakan sudah didiagnosis hipertensi sejak beberapa tahun yang lalu dan mengonsumsi obat antihipertensi tidak secara teratur. Klien mengatakan tidak mengetahui apa saja yang harus dihindari terkait kondisinya. Beberapa minggu terakhir, klien sering merasa cemas berlebihan, sulit tidur, dan merasakan jantung berdebar, terutama saat memikirkan tekanan darah yang tinggi. Klien tampak banyak bertanya terkait kondisinya. TTV: TD: 160/90 Mmhg, N: 97x/m, S: 36,7°C, RR: 23x/m, skor HARS 24.

---

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi adalah kecemasan, secara psikologis hipertensi dianggap sebagai sebuah ancaman yang dapat membahayakan kehidupan, respon yang muncul biasanya berupa rasa cemas yang berlebihan sehingga dapat memperburuk kondisi Kesehatan dari seseorang (Utami,2024). Kecemasan pada penderita hipertensi berpotensi memperburuk kondisi kesehatan penderita. Kecemasan disebabkan oleh perubahan system syaraf pusat. Didalam system syaraf pusat, proses tersebut melibatkan jalur Cortex Cerebri, Limbic System RAS (Reticular Activating System), Hypothalamus yang memberikan impuls kepada kelenjar hipofisis untuk mensekresikan mediator hormonal terhadap target organ (kelenjar adrenal), sehingga memacu system syaraf otonom melalui mediator hormonal yang lain. Hiperaktivitas syaraf otonom menyebabkan timbulnya kecemasan (Nurfitri et al, 2021).

### **Diagnosa**

Setelah dilakukan pengkajian kepada pasien berdasarkan Tim Pokja SDKI DPP PPNI tahun 2018 yang dilakukan dengan mengelompokkan data, memvalidasi data, dan menganalisis data berdasarkan data subjektif dan data objektif (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018). Diagnosa ini diangkat dan diperkuat dengan tanda/gejala yaitu data subjektif pasien mengatakan sering berpikir berlebih mengenai kesehatannya dan gelisah. Maka diangkat diagnosa keperawatan “Anxietas Berhubungan Dengan Kurang Terpapar Informasi”.

### **Perencanaan**

Perencanaan tindakan keperawatan dengan menetapkan prioritas masalah berdasarkan Tim Pokja SIKI DPP PPNI tahun 2018 dengan melakukan diagnosa ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi pada terapi non farmakologi dengan teknik relaksasi napas dalam (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Berdasarkan hasil dari pengkajian diperoleh bahwa masalah pada pasien yaitu kecemasan pada hipertensi. Rencana tindakan yang penulis dilakukan dengan kriteria hasil sesuai dengan SIKI untuk mengatasi ansietas dengan terapi non farmakologi yaitu menggunakan metode terapi relaksasi napas dalam yang dilakukan selama 3 hari. 3 kali pertemuan selama 10 menit. Pelaksanaan tindakan terapi ini juga mudah jika dilakukan secara mandiri oleh pasien dan keluarga pasien untuk mengatasi ansietas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Damayanti & Sundari (2022) yang berjudul “Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kondisi Ansietas Pasien Dengan Hipertensi”, yang menyatakan terapi relaksasi napas dalam yang dilakukan selama 10 menit dalam 3 hari efektif untuk mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi.

### **Pelaksanaan**

Implementasi merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan kepada pasien sesuai dengan rencana tindakan yang telah dirumuskan. Berdasarkan Tim Pokja SLKI DPP PPNI tahun 2018, perencanaan tindakan disusun berdasarkan diagnosa keperawatan yaitu ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Tindakan yang dilakukan dari tanggal 16-19 Juni 2025 adalah implementasi yang dilakukan pada Ny. K dan Tn.S.

Implementasi telah dilakukan sesuai dengan perencanaan ditetapkan yakni dengan melakukan terapi non farmakologi (relaksasi napas dalam). Pada hari pertama dilakukan pretest mengecek tekanan darah dan menilai tingkat kecemasan

---

menggunakan instrument HARS sebelum diberikan perlakuan, setelah itu dilakukan perlakuan terapi relaksasi napas dalam selama tiga hari. Adapun cara relaksasi napas dalam adalah anjurkan pasien untuk memejamkan mata dengan pelan tidak perlu untuk dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot disekitar mata, anjurkan satu tangan diatas dada dan satu lain tangan di perut. Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas lambat dan yang dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut (Aryani, 2022). Setelah diberikan perlakuan relaksasi napas dalam kemudian pada hari keempat dilakukan posttest untuk mengecek tekanan darah dan melakukan penilaian tingkat kecemasan sesudah diberikan perlakuan.

Setelah dilakukan implementasi selama 3x24 jam didapatkan hasil masalah ansietas Ny. K dan Tn.S sudah teratasi terjadi penurunan tanda dan gejala ansietas. Kondisi awal pasien Ny.K pasien sering merasa pusing dan kepala terasa berat, terutama saat sedang banyak pikir, disertai rasa tegang di leher bagian belakang. Keluhan biasanya muncul saat pasien mengalami stres atau kelelahan. Pasien mengatakan sering berpikir berlebihan terkait kondisi kesehatannya. Klien tampak gelisah, cemas. TTV: TD: 140/90 MmHg, N: 98x/m, S: 36,5°C, RR: 23x/m skor HARS 21, setelah diberikan terapi terlihat pasien lebih rileks dan tidak tegang TTV: TD 130/80, N:96x/m, S:36, 5°C, RR: 21x/m, skor HARS sesudah diberikan terapi 10.

Selanjutnya Kondisi awal Tn.S sering merasa cemas disertai jantung yang berdebar debar memikirkan kondisi kesehatannya, sudah didiagnosis hipertensi sejak beberapa tahun yang lalu dan mengonsumsi obat antihipertensi tidak secara teratur. Klien mengatakan tidak mengetahui apa saja yang harus dihindari terkait kondisinya. Beberapa minggu terakhir, klien sering merasa cemas berlebihan, sulit tidur, dan merasakan jantung berdebar, terutama saat memikirkan tekanan darah yang tinggi. Klien tampak banyak bertanya terkait kondisinya. TTV: TD: 160/90 MmHg, N: 97x/m, S: 36,7°C, RR: 23x/m skor HARS 24. Setelah diberi terapi pasien tampak lebih rileks, dan sudah tidak cemas. TTV: TD: 130/80 MmHg, N: 96x/m, S: 36,7°C, RR: 22x/m, skor HARS 12 setelah diberikan terapi.

Menurut penelitian Siti Muliani dkk (2024), Teknik relaksasi napas dalam membantu menciptakan perasaan ketenangan dan harmoni dalam tubuh. Langkah-langkah dalam metode relaksasi pernapasan dalam mencakup mengambil napas dalam-dalam, perlahan (menahan napas sejenak), dan kemudian perlahan mengeluarkan napas. Teknik ini membantu meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan ventilasi paru-paru. Praktik pernapasan dalam yang efektif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, mengurangi gejala pada individu yang mengalami berbagai kondisi, serta menurunkan tekanan darah, detak jantung, sakit kepala, dan ketegangan otot.

Penelitian terbaru menggunakan panduan napas berbasis wearable device menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik hingga 9,7 mmHg secara akut dan 4,3 mmHg setelah latihan berulang, yang disertai dengan penurunan kecemasan subjektif, Mekanisme ini diperkuat oleh teori barorefleks, di mana pernapasan lambat meningkatkan sensitivitas reseptor tekanan sehingga menormalkan respons kardiovaskular terhadap stress (PubMed 2024).

---

## Evaluasi

Berdasarkan hasil evaluasi ansietas pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam menunjukkan terjadi penurunan yang cukup signifikan. Kedua pasien yang mengalami masalah ansietas. setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam selama 3 hari terhadap Tn. S dan Ny. K didapatkan dari klien bahwasanya ansietas menurun seperti: cemas menurun, jantung berdebar debar membaik dan tubuh klien menjadi tampak lebih rileks, dan tenang. Adapun dari hasil skor sebelum dilakukan terapi relaksasi napas dalam didapatkan nilai skor Tn. S = 24(kecemasan sedang), Ny. K = 21 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam didapatkan skor Tn. S= 12(kecemasan ringan) dan Ny. K =10 (kecemasan ringan).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih et al (2020), di dapatkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia di wilayah kerja RT 03 RW 09 Kelurahan Slipi Palmerah Jakarta Barat.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan masalah ansietas yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam pada klien hipertensi dengan masalah kecemasan. Terapi relaksasi napas dalam menunjukan bahwa tindakan terapi ini terbukti efektif dalam mengatasi klien hipertensi dengan masalah kecemasan. dan diharapkan terapi relaksasi napas dalam dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan mandiri yang dapat dilakukan perawat dalam melakukan asuhan keperawatan pada klien.

## SIMPULAN

Hasil penerapan terapi menunjukkan perubahan tingkat kecemasan secara signifikan sebelum dan setelah dilakukannya asuhan keperawatan terapi relaksasi napas dalam pada responden hipertensi dengan kecemasan. Intervensi inovasi relaksasi napas dalam, dapat dibuktikan efektif dalam menurunkan skala ansietas klien, yakni dengan menurunnya skor HARS pada dua responden hipertensi yang mengalami cemas setelah dilakukan intervensi. Studi ini memberikan wawasan baru tentang efektifitas terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan hipertensi disertai kecemasan, yang diharapkan memiliki kontribusi pada hasil kesehatan secara berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada responden dan pihak Desa Sukajaya Lempasing Dusun 06 Sukabumi yang telah memfasilitasi akses kepada para responden.

## DAFTAR PUSTAKA

Aryani, M. L. (2022). Aplikasi Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Untuk Mengurangi Kecemasan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang, 4–35. [https://repositori.unimma.ac.id/3597/1/1906010023\\_COVER\\_BAB%20I\\_AB%20II\\_BAB%20III\\_BAB%20V\\_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20novita%20fitriani.pdf](https://repositori.unimma.ac.id/3597/1/1906010023_COVER_BAB%20I_AB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20novita%20fitriani.pdf)

- 
- Cantika Nur Cahyani, & Dewi Kartika Sari. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Mipitan Kelurahan Mojosongo. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 237–248. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.750>
- Damayanti, E., & Sundari, R. I. (2022). Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kondisi Ansietas Pasien Dengan Hipertensi. *Lentera : Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.37150/jl.v5i1.1640>
- H Hamria, M Mien, M Saranani - *Jurnal Keperawatan*, (2020 )Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna - *Jurnal.Karyakesehatan.Ac.Id*. <https://doi.org/10.46233/jk.v4i01.239>  
[https://repositori.unimma.ac.id/3597/1/1906010023\\_COVER\\_BAB%20I\\_BAB%20II\\_BAB%20III\\_BAB%20V\\_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20novita%20fitriani.pdf](https://repositori.unimma.ac.id/3597/1/1906010023_COVER_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20novita%20fitriani.pdf).
- Mahardika Aryani Ika. (2021). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. [https://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/id/eprint/396/1/SKRIPSI%20ARYANI%20IKA%20M\\_1710016.pdf](https://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/id/eprint/396/1/SKRIPSI%20ARYANI%20IKA%20M_1710016.pdf).
- Muliani, S., & Tahir, S. (2024). Efektifitas Relaksasi Napas dalam pada Lansia Hipertensi yang Mengalami Kecemasan di RS Bhayangkara Palu Polda Sulteng. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 102-109. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/4330>.
- Nurfitri, Safruddin, & Akbar Asfar. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpang Baru. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 139–148. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991>.
- Profil kesehatan Provinsi Lampung. (2022). Pemerintah Provinsi Lampung Dinas Kesehatan. [https://dinkeskotabalam.com/pdf/PROFIL\\_2022.pdf](https://dinkeskotabalam.com/pdf/PROFIL_2022.pdf).
- PubMed. (2024). Mindful breathing as an effective technique in the management of hypertension. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38321984/>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2018), Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Usman, Y. (2020). Analisis efek samping penggunaan obat hipertensi captopril pada pasien rsud kabupaten enrekang. *Jurnal Artikel*, 5(1), 28–32. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jpsht/article/view/333>.
- Utami, A. G., Kurniawan, W. E., & Wirakhmi, I. N. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6, 743-752. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154>
-

Wahyuningsih, S. A., Nurun, N., Ainul, A., Rendra, R., & Dwiki, D. (2020).  
Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang  
Menderita Hipertensi Di RT 03 RW 09 Kelurahan Slipi Palmerah Jakarta  
Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(2), 264-  
270.