

PENGARUH SLOW DEEP BREATHING DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PRAMBATAN LOR

Mohamad Khafidh Rio I¹, Rita Dewi S²

¹Mahasiswa Universitas Karya Husada Semarang

²Dosen Universitas Karya Husada Semarang

Abstrak

Latar Belakang : Hipertensi adalah permasalahan pada sirkulasi darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik diatas 130 mmHg dan tekanan diastolik di atas 80 mmHg. Jika pasien hipertensi tidak dapat mengontrol tekanan darah dalam batas normal, maka akan terjadi komplikasi seperti gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Oleh karena itu upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi harus dilakukan secara aman dan nyaman untuk pasien hipertensi. Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi Slow Deep Breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Prambatan Lor Kudus. Metode : Rancangan penelitian ini adalah eksperimen quasy experiment non equivalent control group design. Populasi adalah penderita hipertensi di Desa Prambatan Lor Kudus. Sampel sebanyak 32 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi secara purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan sphygmomanometer . Hal ini dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon dengan tingkat signifikan $\alpha < 0,05$. Kesimpulan : Ada pengaruh yang bermakna dalam pemberian Slow Deep Breathing terhadap penurunan tekanan darah kelompok Intervensi sebesar $p.0,002$. Tidak ada pengaruh yang bermakna dalam komunikasi terapeutik terhadap penurunan tekanan darah kelompok kontrol sebesar $0.0,083$.

Kata Kunci: Hipertensi, Slow Deep Breathing

Abstract

Background: Hypertension is a result of blood circulation problem, which is characterized by an increase in systolic blood pressure above 130 mmHg and diastolic pressure above 80 mmHg. If the hypertensive patient cannot control blood pressure within normal limits complications such as heart failure, stroke, and kidney failure will occur. Therefore, efforts to reduce high blood pressure must be carried out safely and comfortably for hypertensive patients. Purpose: The purpose of the research is to analyze the influence slow deep breathing toward the change of blood pressure on hypertension's patient at prambatan lor village kudos . Methods: The design of this research was quasy experiment non equivalent control group design. Population was the Primary hypertension's patient at prambatan lor village kudos The samples were 32 respondents based on inclusion and exclusion criterion on purposive sampling. The data was collected using mercurial sphygmomanometer. It was analyzed using wilcoxon test with significant level $\alpha < 0.05$. Conclusion : The conclusion There are significant influence of slow deep breathing therapy toward the change of blood pressure of the Intervention group with p value = $0,002$. There was no significant effect in therapeutic communication on the control group's blood pressure with p value = 0.083 .

Keywords: Hypertension, Slow Deep Breathing.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik diatas 130 mmHg dan tekanan diastolik di atas 80 mmHg. (AHA, 2017) Tekanan darah sangat dipengaruhi oleh curah jantung, resistensi perifer total serta kekakuan arteri dan bervariasi tergantung pada situasi, keadaan emosi, aktivitas, dan status kesehatan/ penyakit relatif. Dalam jangka pendek, tekanan darah diatur oleh baroreseptor- baroreseptor yang bertindak melalui otak untuk mempengaruhi sistem

saraf dan endokrin. (Labdullah & Ricky, 2020)

World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 menyatakan angka prevalensi hipertensi di dunia mencapai 1,13 Miliar penderita penyakit hipertensi. Dengan adanya data tersebut menjadi salah satu bukti bahwa setiap tahun jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan dan diperkirakan sebanyak 9,4 juta jiwa meninggal dunia disebabkan oleh penyakit hipertensi (Wulandari & Puspita, 2019). Prevelensi Hipertensi menurut Rikesdas terakhir di Asia

Tenggara tahun 2018, jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 3 juta , meningkat 34,1% dari tahun ke tahun. (Andri et al., 2021; Tirtasari & Kodim, 2019).

Prevelensi Hipertensi menurut dinas kesehatan provinsi jawa tengah tahun 2018 terjadi kenaikan pada proporsi kasus hipertensi difasilitas pelayanan kesehatan provinsi jawa tengah terjadi dengan persentase yang awalnya di tahun 2016 hanya 17,7 % naik menjadi 18,70 % pada tahun 2018. Kabupaten/kota dengan persentase hipertensi tertinggi dari usia >15 tahun adalah Wonosobo yaitu 42.82 persen, diikuti Tegal 40.67 persen, dan Kebumen 39,55 persen. Kabupaten/kota dengan persentase hipertensi terendah adalah Pati yaitu 4,50 persen, diikuti Batang 4,75 persen, dan Jepara 5,55 persen. Sedangkan di kabupaten kudus sendiri menempati posisi nomor 19 dari 35 kabupaten/kota yaitu sejumlah 32.404 kasus. (Dinkes Jawa Tengah, 2019)

Berdasarkan data survey awal yang dilakukan di Puskesmas Kaliwungu Kudus pada tanggal 23 Desember 2019, didapatkan data 3 bulan terakhir dari bulan September sampai November 2019 dengan jumlah Pasien Hipertensi total Laki-laki dan perempuan sebanyak 484 orang. Dengan rincian Pasien Hipertensi, pada bulan September jumlah pasien hipertensi Laki-laki 39 dan perempuan 120, pada bulan Oktober jumlah pasien Hipertensi laki-laki 69 dan perempuan 71, pada bulan November jumlah pasien Hipertensi laki-laki 77 dan perempuan 54. Dari data diatas didapatkan kesimpulan bahwa rata-rata jumlah pasien Hipertensi di Puskesmas Kaliwungu sejumlah laki-laki 80 perbulan, perempuan 82 perbulan dan jumlah total pasien hipertensi sebanyak 161 perbulan. Sedangkan untuk penderita hipertensi di desa prambatan lor masuk dalam 5 desa di kecamatan kaliwungu dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak yaitu sejumlah 35 orang. (Puskesmas Kaliwungu, 2019)

Berbagai cara dilakukan oleh para pakar dan praktisi kesehatan dalam upaya mengatasi tekanan darah tinggi agar pasien merasa aman dan nyaman, para pakar dan praktisi kesehatan mengemukakan macam-

macam terapi yaitu: terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Salah satu metode pengobatan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara non-farmakologi yaitu dengan metode relaksasi napas dalam. Klasifikasi metode relaksasi napas dalam dibagi menjadi dua macam yaitu teknik relaksasi progresif aktif dan teknik relaksasi progresif pasif. Teknik relaksasi progresif pasif melibatkan penggunaan pernafasan perut yang dalam dan pelan ketika otot mengalami relaksasi dengan ketegangan sesuai urutan yang diperintahkan. Teknik relaksasi yang efektif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi tension headache, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (Potter & Perry, 2017).

Berawal dari penelitian yang dilakukan oleh (Herawati & Wahyuni, 2016) Yang meneliti tentang manfaat latihan pengaturan pernafasan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan metode pengaturan nafas yang digunakan adalah pernafasan diaphragma dengan frekuensi 2 kali sehari selama 10 menit. Dengan berdasarkan penelitian yang dilakukan Herawati & Wahyuni, 2016, peneliti ingin melakukan penelitian didesa sendiri berdasarkan jumlah penderita hipertensi di kecamatan kaliwungu yang paling tinggi sejumlah 2.556 orang , yaitu di desa prambatan lor karena banyak warga yang datang kerumah peneliti untuk minta dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan hasilnya mereka mengalami hipertensi dan juga banyak dari warga yang mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi tapi tidak tahu secara pasti mengapa tekanan darahnya naik dan ingin mengetahui cara yang aman untuk menurunkan hipertensi selain mengkonsumsi obat penurun darah tinggi.

II. METODOLOGI

Rancangan penelitian ini adalah quasy experiment non equivalent control group design. Populasi adalah penderita hipertensi di Desa Prambatan Lor Kudus. Sampel sebanyak 32 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi secara purposive sampling. Data dikumpulkan dengan

menggunakan sphygmomanometer . Hal ini dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon dengan tingkat signifikan $\alpha < 0,05$.

III. HASIL

A. Karakteristik Responden

- 1) Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan Penderita Hipertensi di Wilayah Desa Prambatan Lor

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Usia		
20-36	7	21.9
37-54	11	34.4
55-70	14	43.8
Pendidikan		
SARJANA	7	21.9
SD	7	21.9
SMP	10	31.3
SMA	8	25.0
Pekerjaan		
BURUH	12	37.5
GURU	10	31.3
IRT	10	31.3

B. Analisa Univariat

- 1) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mean, Min, Max, SD, P Value Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Terapi *Slow Deep Breathing* dan sesudah Terapi *Slow Deep Breathing* di Desa Prambatan Lor

Kelompok	Mean	Min	Max	SD	P Value
Intervensi					0,002
Sistolik					
Pre	160,63	140	175	9,979	
Post	153,44	140	170	7,899	
Diastolik					
Pre	104,38	90	120	8,921	
Post	94,06	90	100	3,750	
Kontrol					0,083
Sistolik					
Pre	156,25	140	170	9,220	
Post	155,00	140	170	8,563	
Diastolik					
Pre	96,56	90	110	5,692	
Post	95,00	90	100	4,082	

Berdasarkan Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh sebelum diberikan terapi *Slow Deep Breathing (SDB)* pada kelompok Intervensi mean sistol adalah 160,63 mmHg dan diastolic 104,38 mmHg. Dan sebelum *Slow Deep Breathing (SDB)* diberikan terapi) pada kelompok kontrol mean adalah sistol 156,25 mmHg dan diastolic 96,56 mmHg. Sedangkan setelah diberikan terapi *Slow Deep Breathing (SDB)* pada kelompok

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar umur penderita Hipertensi adalah umur 55-70 tahun sejumlah 14 responden (43,8%), umur 37-54 tahun dengan jumlah 11 responden (34,4%) dan umur 20-36 jumlah 7 responden (21,9%).

Sebagian besar pendidikan Penderita Hipertensi adalah SMA dengan jumlah 10 responden (31,3%), SMP sejumlah 8 responden (25,0%), SARJANA sejumlah 7 responden (21,9 %), dan SD sejumlah 7 responden (21,9 %).

Pekerjaan Penderita Hipertensi adalah Buruh dengan jumlah 12 responden (37,5%), Guru sejumlah 10 responden (31,3%), dan IRT sejumlah 10 responden (31,3%).

Intervensi mean adalah sistol 153,44mmHg dan diastolic 94,06 mmHg. Dan setelah diberikan terapi *Slow Deep Breathing (SDB)* pada kelompok kontrol mean sistol adalah 155,00 mmHg dan diastolic 95,00 mmHg.

Berdasarkan tabel diatas dari uji statistic (Wilcoxon) diperoleh nilai $p=0,002$ ($p<0,05$) pada kelompok perlakuan dan $p=0,083$ ($p>0,05$) pada kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Perubahan Tekanan

Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Prambatan Lor Kudus.

C. Analisa Bivariat**1) Distribusi Responden Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah *Slow Deep Breathing* di Desa Prambatan Lor Kudus**

Variabel	Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah						Total	
	Menurun		Tetap		Meningkat			
	N	%	n	%	n	%	n	%
Kelompok Perlakuan	10	62,5	6	37,6	0	0	16	100
Kelompok Kontrol	3	18,8	13	81,2	0	0	16	100

Berdasarkan tabel diatas maka diperoleh gambaran pengaruh *Slow Deep Breathing (SDB)* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Desa Prambatan Lor Kudus adalah pada kelompok perlakuan terdapat 10 (62,5%) pasien yang mengalami penurunan Tekanan Darah, 6 (37,6%) pasien yang sama atau tetap Tekanan Darahnya, serta 0 (0%) pasien yang mengalami peningkatan Tekanan Darah. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 3 (18,8%) pasien yang mengalami penurunan tekanan darah 13 (81,2%) pasien yang sama atau tetap Tekanan Darah, serta 0 (0%) pasien yang mengalami peningkatan Tekanan Darah.

IV. PEMBAHASAN**1. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan *Slow Deep Breathing*.**

Menurut data penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan Tekanan Darah rata-rata nilai perlakuan sistol 160,63 mmHg dan diastole 104,38 mmHg. nilai median sistol 160,00 mmHg dan diastole 102,50 mmHg, nilai modus systole 160 mmHg dan diastole 100 mmHg dengan jumlah 16 responden, standart deviasi sistol 9,979 dan diastole 8,921 dan nilai minimum sistol 140 mmHg dan diastole 90 mmHg serta nilai maximum sistol 175 mmHg dan diastole 120 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol Tekanan darah rata-rata nilai kontrol sistol 156,25 mmHg diastole 96,56 mmHg. nilai median sistol 157,50 mmHg diastol 97,50 mmHg, nilai modus sistol 165 mmHg diastol 100 mmHg dengan jumlah 16 responden, standart deviasi sistol 9,220 diastol 5,692 serta dan nilai minimum sistol 140 mmHg diastol 90 mmHg

serta nilai maksimum sistol 170 mmHg diastol 110 mmHg.

Gejala umum yang biasanya dialami oleh penderita hipertensi adalah sakit kepala, kelelahan, leher tidak nyaman, penglihatan berputar, detak jantung tidak teratur, dan tinnitus dan apabila tidak segera dilakukan intervensi akan menyebabkan komplikasi (Sartika et al., 2020; Goleman et al., 2019).

Adapun intervensi keperawatan yang biasanya dilakukan dalam penanganan hipertensi yaitu secara farmakologi atau melalui pemberian obat anti hipertensi seperti Captopril dan Amlodipine (Kadir, 2019). Namun pada kenyataannya pemberian obat kepada penderita hipertensi tersebut kurang efektif karena masyarakat masih seringkali tidak patuh dalam mengkomsumsi obat-obatan serta minimnya pengetahuan masyarakat tentang efek samping tidak patuh obat. Dari beberapa hasil penelitian telah ditemukan cara lain selain teknik farmakologi untuk mengatasi hipertensi yaitu teknik *Slow Deep Breathing* (Wulandari & Puspita, 2019).

Salah satu metode pengobatan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara non-farmakologi yaitu dengan metode relaksasi napas dalam atau *Slow Deep Breathing*. Teknik *Slow Deep Breathing* melibatkan penggunaan pernafasan perut yang dalam dan pelan ketika otot mengalami relaksasi dengan ketegangan sesuai urutan yang diperintahkan. Teknik relaksasi yang efektif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi tension headache, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (Potter & Perry, 2017).

2. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sesudah Dilakukan *Slow Deep Breathing*.

Menurut data penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan Tekanan Darah rata-rata nilai perlakuan sistol 153,44 mmHg dan diastole 94,06 mmHg . nilai median sistol 155,00 mmHg dan diastole 95,00 mmHg, nilai modus systole 155 mmHg dan diastole 95 mmHg dengan jumlah 16 responden, standart deviasi sistol 7,899 dan diastole 3,750 dan nilai minimum sistol 140 mmHg dan diastole 90 mmHg serta nilai maximum sistol 170 mmHg dan diastole 100 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol Tekanan darah rata-rata nilai kontrol sistol 155,00 mmHg diastole 95,00 mmHg. nilai median sistol 155,00 mmHg diastol 95,00 mmHg, nilai modus sistol 155 mmHg diastol 95 mmHg dengan jumlah 16 responden, standart deviasi sistol 8,563 diastol 4,082 serta dan nilai minimum sistol 140 mmHg diastol 90 mmHg serta nilai maksimum sistol 170 mmHg diastol 100 mmHg.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Sumartini & Miranti, 2019) dengan judul penelitian Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ubung Lombok Tengah diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan rata-rata jumlah tekanan darah sistol responden kelompok intervensi sebelum dilakukan *slow deep breathing* yaitu 151,33 mmHg dan diastol sebesar 96,00 mmHg. Sesudah diberi tindakan jumlah tekanan darah sistol sebesar 136,00 mmHg dan diastol sebesar 85,33 mmHg dengan nilai signifikansi sistol (p value) 0.000 dan diastol (p value) 0.000.

Sedangkan pada penelitian ini perbedaan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 7,19 mmHg, perbedaaan penurunan rata-rata tekanan darah diastolic sebesar 10,32 mmHg.

Peneliti melihat bahwa sebelum dilakukan penelitian dalam kelompok perlakuan maupun kontrol, beberapa responden memang sudah tahu cara mengontrol tekanan darahnya, tetapi banyak diantaranya yang masih mengkonsumsi obat antihipertensi Setelah dilakukan terapi *Slow Deep*

Breathing menunjukkan perubahan yang cukup banyak dari kelompok perlakuan yaitu Tekanan darah yang menurun sebanyak 10 orang (62,5%). Sedangkan dalam kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang cukup banyak tentang hal itu yaitu sebanyak 3 orang (18,8%).

Pada penelitian ini, pada kelompok perlakuan dan kontrol sama-sama dilakukan pendidikan kesehatan sebelum dilakukan terapi. Hal ini dilakukan agar mengikuti etika penelitian sekaligus untuk membandingkan efek dari terapi *Slow Deep Breathing* yang lebih signifikan. Selain itu pendidikan kesehatan diperlukan untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan atau pengetahuan dari responden tentang penyakit Hipertensi.

3. Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Prambatan Lor Kudus

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Desa Prambatan Lor Kudus. Teknik *Slow Deep Breathing* dalam penyembuhan menggunakan pernafasan perut. Tanpa disadari pada saat melakukan pernafasan perut ini terjadi peregangan dan pengerutan (Kontraksi) otot-otot, urat-urat, saraf-saraf dan persendian serta organ tubuh. Pernafasan perut yang digunakan dalam proses penyembuhan bertujuan untuk membuka dan melonggarkan energy yang tertumpuk pada salah satu organ tubuh, pembuluh darah atau saraf-saraf yang bermasalah. Teknik mengatur nafas yang keluar dari perut dan dada yang mengembang penuh dengan oxygen kemudian mengeluarkannya dengan cara menahan nafas selama 5 detik lalu menghembuskannya setengah melalui hidung kemudian menahan kembali selama 3 detik kemudian hembuskan kembali melalui hidung hingga habis (Rachmandyd, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rasyidah, 2018) di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi dengan judul penelitian Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi didapatkan hasil penelitian setelah dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* terjadi

penurunan tekanan darah sistol sebanyak 11,18 mmHg sedangkan angka tekanan darah diastol sebanyak 2,94 mmHg. Dari hasil akhir tekanan darah tersebut kemudian dilakukan uji wilcoxon dengan tingkat keakuratan 95% dengan α 5% (0,05) diperoleh nilai p-value tekanan darah sistol 0,000 dan tekanan darah diastol 0,166.

Dari hasil analisa Wilcoxon didapatkan bahwa p value $0.002 < \alpha$ (0,05) pada kelompok perlakuan dan p value $0.083 > \alpha$ (0,05) pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian ada pengaruh *Slow Deep Breathing* Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Prambatan Lor Kudus.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh yang bermakna dalam pemberian *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah kelompok Intervensi sebesar p.0,002 .

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan menambahkan faktor presipitasi terjadinya hipertensi dan tambahkan populasi yang lebih besar agar hasil menjadi lebih baik .

VI. DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2017). Guideline For The Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure In Adults.
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Andrianto, M. B., & J, H. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2326>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Goleman, D., & boyatzis, R. dkk. (2018). Slow Deep Breathing. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Herawati, I., & Wahyuni. (2016). *Manfaat Latihan Pengaturan Pernafasan Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. The 3rd University Research Colloquium* (pp. 79-87). Kudus: Konsorsium LPPM PTM/PTA Se Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta
- Kadir, S. (2019). Pola makan dan kejadian hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/2656-2863>.
- Labdullah, P., & Ricky, Z. (2020). Penerapan Isometric Handgrip Exercise Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2017). *Fundamental of Nursing* (Ninth; W. R. Ostendorf, ed.). Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Rachmanyd. (2011). Cara Baru Penyembuhan Diri Sendiri Untuk Berbagai Jenis Penyakit & Terapi Kuno Refleksiologi. Jakarta: Alamvia Media.
- Rasyidah, A. (2018). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. 7(2), 0–4.
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 38.
- Wulandari, R., & Puspita, S. (2019). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Keluarga, dan Peran petugas Kesehatan dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam menjalani Pengobatan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(3), 340–352 <https://doi.org/10.36729/jam.v4i3.206>.