

Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Oleh

Dindi Paizer¹M.Yamin²

¹ Dosen DIII Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya Email :

Email : dindipaizer12@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan suatu keadaan yang mana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolic 90 mmHg atau lebih. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan teknik nonfarmakologi dengan cara terapi relaksasi nafas dalam. Relaksasi napas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas **Tujuan penelitian :** penelitian ini bertujuan untuk Memperoleh gambaran pemberian penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode penelitian :** penelitian ini menggunakan penelitian naratif studi literatur dari 5 (lima) jurnal yang menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Hasil penelitian :** berdasarkan kelima jurnal menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Kesimpulan :** penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, terapi relaksasi nafas dalam, penurunan tekanan darah

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition in which there is an increase in systolic blood pressure of 140 mmHg or tender and diastolic blood pressure of 90 mmHg or more. Management of hypertension can be done non-pharmacological techniques by means of deep breathing relaxation therapy. Deep breathing relaxation is slow, slow, rhythmic, comfortable breathing of the abdomen by closing the eyes when inhaling **Research purposes:** This study aims to obtain an overview of the application of breathing relaxation techniques to reduce blood pressure in hypertensive patients. **Research methods:** this study uses a narrative study of literature studies from 5 (five) journals that illustrates the application of breathing relaxation techniques in reducing blood pressure in hypertensive patients. **Results :** based on the five journals stated that deep breathing relaxation techniques can reduce blood pressure in hypertensive patients **Conclusion:** this study concluded that deep breathing relaxation techniques can reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, deep breathing relaxation therapy, decreased bloodpressure

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruhjaringan dan organ-organ secara tererus menerus lebih dari satu priode (Irianto,2014 dalam Lutfi, 2019). Sedangkan menurut Barbara Hearnison (1997) dalam Hariyanto dan Sulistyowati (2015). Hipertensi merupakan suatu keadaan yang mana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolic 90 mmHg atau lebih

Menurut data WHO (World Health Organization),diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di berada di negara berkembang,termasuk Indonesia (Yonata,2016 dalam Lutfi,2019)

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%) sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi di kelompok umur 31-44 tahun (31,6%),umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari Prevalensi hipertensi sebesar 34,2% diketahui bahwa sebesar 8,8%

terdiagnosa hipertensi dan 13,3% orang yang didiagnosakan hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Palembang ,penderita hipertensi pada tahun 2018 dari bulan januari sampai desember sebanyak 53.455 jiwa, penderita hipertensi pada laki-laki 22.317 jiwa dan pada wanita 31.138 jiwa. Sedangkan pada tahun 2019 terjadi peningkatan dari bulan januari sampai desember sebanyak 806.405 jiwa, penderita hipertensi pada laki-laki 377.837 jiwa dan pada wanita 428.568 jiwa. (Dinas Kesehatan kota Palembang, 2019)

penatalaksana hipertensi dapat dilakukan dalam dua katogori yaitu dengan farmotologi dan non fermakologis.Terapi farmokologis adalah tetalaksana hipertensi dengan menggunakan obat, sedangkan upaya non farmokologis adalah dengan dengan menjalani olahraga,mengurangi komsumsi alkchol dan tidak merokok (Ann et al,2015 dalam Lutfi, 2019)

Sedangkan teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain itu dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.(Smeltzer & Bare, 2002 dalam Nurman,2017)

Menurut penelitian Hartanti, dkk (2016) menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan. Didapatkan nilai *pvalue* tekanan darah sistolik 0,001 dan *p value* tekanan darah diastolik 0.001. Hal ini menunjukkan terapi relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi

Dari hasil stadi literatur tersebut dapat dilihat bahwa penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap pasien hipertensi memiliki pengaruh yang besar terhadap perubahan tekanan darah. Walaupun dalam penelitian-penelitian tersebut menggunakan metode dan sampling yang berbeda

Review literatur ini bertujuan untuk membangun dan mengontruksikan penelitian tersebut secara lebi kuat dengan melihat penelitian-penelitian empiris yang pernah dilakukan, dalam studi ini peneliti melakukan studi literatur terhadap 5 penelitian mengenai teknik relaksasi nafas dalam

Artikel ini bertujuan untuk bertujuan untuk melakukan kaji literatur untuk menganalisis penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penanganan penyakit hipertensi dengan terapi relaksasi nafas dalam yaitu bagaimana hasil gambaran pemberian relaksasi nafas nasafas dalam terhadap pasien hipertensi?

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1. Tujuan umum

Memperoleh gambaran pemberian penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap

penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

1.2.2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi penelitian/ artikel pemberian penerapan teknik napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi
- b. Menganalisis hasil penelitian penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi
- c. Dirumuskan rekomendasi hasil penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- a. Bagi rumah sakit, hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar/ pedoman pengembangan kemampuan terhadap penurunan tekanan darah melalui teknik relaksasi nafas dalam
- b. Pedoman kerja bagi perawat dalam melaksanakan implementasi terhadap penurunan tekanan darah

1.3.2. Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

- a. Evidence bagi nursing practice implementasi penerapan teknik relaksasi

nafas dalam terdapat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

b. Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

dalam penelitian ini diperoleh dari pencarian pada sumber Google Scholar berjumlah 4 dan Researchgate berjumlah 1. Kriteria artikel/ sumber terkait yang digunakan dalam penelitian studi literatur ini terdiri dari 5 artikel/ sumber terkait yang diterbitkan/ diunggah secara online antara tahun 2015-2018. Artikel/ sumber terkait tersebut tersedia dalam full teks agar mempermudah peneliti saat menggunakan data tersebut untuk dianalisa. Selanjutnya peneliti menuangkan rangkuman hasil penelitian dari 5 artikel dalam table review sebagai berikut :

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian naratif studi literatur yang menggambarkan penerapan terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Artikel/ sumber yang terkait

Tabel 1

Review literatur teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

Penelitian dan judul penelitian	Tujuan penelitian	Design	Sampling	Hasil penelitian	Sumber artikel
Rini Tri Hastuti, Insiyah (2015) penurunan tekanan darah dengan menggunakan tehnik nafas dalam (<i>deep breathing</i>) pada pasien hipertensi di puskesmas bendosari kabupaten sukoharjo	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah dengan menggunakan tehnik nafas dalam (<i>deep breathing</i>) pada pasien hipertensi di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo	Pra Eksperimental	30 responden	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tekanan darah sebelum di lakukan tehnik nafas dalam (<i>deep breathing</i>) yaitu tekanan darah sistole rata-rata 177,33 mmhg dan diastole rata-rata 95,87 mmhg. Setelah diberikan tehnik nafas dalam tekanan darah sistole rata-rata 173,20 mmHg dan diastole rata-rata 90,57 mmHg.	Google scholar
Susi Wijayanti kulsum ¹ , Emma Setiyo wulan ² (2017) pengaruh	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunana tekanan darah pada pasien	<i>pra experiment</i> dengan desain <i>one grup pretest posttest</i>	25 pasien	Hasil penelitian dengan SPSS menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam sebesar 153,80 mmHg dan	Google scholar

teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dirsud dr. loekmono hadi kusus	hipertensi			142,56 mmHg. Sedangkan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah sebesar 94,40 mmHg dan 84,80 mmHg	
Luluk cahyanti ¹ , febrianto ² Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rsud Dr Soeratno gemolang tahun 2018	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	Penelitian ini megunaka pra experiment dengan desain one group pretest posttest	25 pasien	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik sebelum dilakukan teknik relasasi nafas dalam sebesar 153,80 mmHg dan sesudah 142,56 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastole sebelum 94,40 mmHg dan sesudah 84,80 mmhg	Google scholar
Rita Dwi Hartanti, Desnanda Pandu Wardana, Rifqi Ari Fajar (2016) Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi	non-random (non probability) Sampling dengan menggunakan metode purposive sampling.	20 responden	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 156,46 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan yaitu 138 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolic sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 93 mmHg setelah diberikan 86,46 mmHg	Google scholar
Lisavina Juwita & Ela Efriza (2018) Pengaruh Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi	quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre test dan post test	10 orang	Hasil penelitian nenunjukkan bahwa tekanan darah sitolik sebelum 149,20 mmHg dan sitolik sesudah 141,69 mmHg. Tekanan darah diastolic sebelum 89,24 mmHg dan tekanan diastolic sesudah 83,39 mmHg	Researchgate

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 artikel / hasil penelitian yang relevan dengan topik/ masalah penerapan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Artikel 1 penelitian Rini Tri Hastuti, Insiyah (2015) yang berjudul ” penurunan tekanan darah dengan menggunakan tehnik nafas dalam (*deep breathing*) pada pasien hipertensi di puskesmas bendosari kabupaten sukoharjo”, yang dilaksanakan pada bulan November 2015 di puskesmas bendosari kabupaten sukoharjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah dengan menggunakan tehnik nafas dalam (*deep breathing*) pada pasien hipertensi di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Desige penelitian ini menggunakan Pra Eksperimental dengan jumlah sampling 30 warga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tekanan darah sebelum di lakukan tehnik nafas dalam (*deep breathing*) yaitu tekanan darah sistole rata-rata 177,33 mmhg dan diastole rata-rata 95,87 mmhg. Setelah diberikan tehnik nafas dalam tekanan darah sistole rata-rata 173,20 mmHg dan diastole rata-rata 90,57 mmHg. Kesimpulan dari Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi tehnik nafas dalam (*deep breathing*) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo.

Artikel 2 penelitian Susi Wijayanti 1, Emma Setiyo Wulan² (2017) yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr. Loekmono Hadi Kudus”, yang dilaksanakan pada tahun 2017 di Rsud Dr. Loekmono Hadi Kudus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunana tekanan darah pada pasien hipertensi. Jenis penelitian ini yang digunakan adalah *pra experiment* dengan desain one grup *pretest posttes*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus dengan sampel sebanyak 25 pasien. Hasil penelitian dengan SPSS menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 153,80 mmHg dan 142,56 mmHg. Sedangkan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah sebesar 94,40 mmHg dan 84,80 mmHg. Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yaitu *p value* 0,000 ($p < 0,000$),

Artikel 3 penelitian Luluk cahyanti¹, febrianto² (2019) yang berjudul “Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rsud Dr Soeratno gemolang tahun 2018” yang dilaksanakan pada tanggal 1 januari 2019. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini megunaka *pra experiment* dengan

desain one group pretest posttest. Dengan jumlah sampel 25 pasien. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 153,80 mmHg dan sesudah 142,56 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastole sebelum 94,40 mmHg dan sesudah 84,80 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa adanya pengaruh signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan dilakukan teknik nafas dalam.

Artikel 4 penelitian Rita Dwi Hartanti, Desnanda Pandu Wardana, Rifqi Ari Fajar (2016) yang berjudul “Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi” yang dilaksanakan pada bulan maret 2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan yaitu non-random (non probability) Sampling dengan menggunakan metode purposive sampling dengan 20 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 156,46 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan yaitu 138 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolic sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 93 mmHg setelah diberikan 86,46 mmHg. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan terapi relaksasi napas dalam efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Artikel 5 penelitian Lisavina Juwita & Ela Efriza (2018) yang berjudul “Pengaruh Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi yang dilaksanakan pada . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Jenis penelitian yaitu quasi eksperimen dengan 10 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik sebelum 149,20 mmHg dan sistolik sesudah 141,69 mmHg. Tekanan darah diastolic sebelum 89,24 mmHg dan tekanan diastolic sesudah 83,39 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa Adanya pengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi yang diberi teknik nafas dalam.

PEMBAHASAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruhan jaringan dan organ-organ secara terus menerus lebih dari satu periode (Irianto, 2014 dalam Lutfi, 2019). Usia dalam rentang 30 hingga 65 tahun terjadi peningkatan tekanan darah sistolik rata-rata 20 mmHg. Yang disebabkan karena semakin bertambah usia semakin terjadi penurunan elastitas pembuluh darah. Keluhan hipertensi yang dialami responden adalah seperti sakit kepala, sulit tidur dan gelisah.

Hal ini didukung dengan Penelitian yang dilakukan oleh Putra, dkk (2013) dengan judul Pengaruh Latihan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di

Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan dengan hasil bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah melakukan nafas dalam. Dimana *pvalue* sistolik = 0,000 dan *pvalue* diastolik = 0,000. Dari hasil analisis yang mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah jenis kelamin, umur, dan pendidikan.

Hipertensi yang dialami responden disebabkan oleh berbagai faktor seperti konsumsi makanan berkolesterol, aktivitas fisik kurang baik, dan stress. Penyebab terbanyak adalah pola makan, responden kurang mengetahui makanan yang baik dan tidak baik untuk penderita hipertensi. Pola makan responden yang kurang baik seperti mengonsumsi makanan yang bersantan dan berlemak, karena responden berasal dari suku minang yang suka mengonsumsi makanan yang bersantan dan berlemak, konsumsi yang tidak dibatasi dapat tertumpuk di sepanjang aliran pembuluh darah, peredaran darah tidak lancar mengakibatkan tekanan darah meningkat. Pola makan yang salah lainnya adalah konsumsi garam yang berlebihan. Garam bersifat mengikat air sehingga ekskresi cairan tubuh meningkat, kondisi ini mengakibatkan darah menjadi kental, tekanan darah pun menjadi meningkat. Selain itu, penyebab lainnya adalah stress, karena ketika stress, meningkatkan tegangan aliran pembuluh darah sehingga vasokonstriksi, maka terjadi peningkatan tekanan darah secara bertahap.

Hasil penelitian dari kelima artikel maka peneliti berpendapat bahwa terdapatnya pengaruh teknik relaksasi

nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini dikarenakan, ketika melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan keadaan tenang dan rileks yang dilatih selama 7 menit kepada responden maka sekresi CRH (*corticotropin releasing hormone*) dan ACTH (*adrenocorticotrophic hormone*) di hipotalamus menurun. Penurunan sekresi kedua hormon ini menyebabkan aktifitas kerja saraf simpatis menurun, sehingga pengeluaran adrenalin dan noradrenalin berkurang. Penurunan adrenalin dan noradrenalin mengakibatkan terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang, dan penurunan pompa jantung, sehingga tekanan darah arteri jantung menurun, dan akhirnya tekanan darah responden juga menurun.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Simpulan

- 4.1.1. Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan implementasi penerapan teknik relaksasi nafas dalam penurunan tekanan darah.
- 4.1.2. Penerapan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah.
- 4.1.3. Implementasi teknik relaksasi nafas dalam yang diimplementasikan dalam artikel dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga dibutuhkan kajian tentang metode teknik relaksasi

nafas dalam standar untuk penurunan tekanan darah.

4.2. Saran

- 4.2.1. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan
Diharapkan fasilitas kesehatan mempunyai standard oprasional prosedur dalam mengola asuhan keperawatan dalam masalah penurunan tekanan darah dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam, serta diharapkan dapat memberikan pendidikan dan pembina pada penderita hipertensi tentang tindakan relaksasi nafas dalam.
- 4.2.2. Bagi pengembangan keilmuan
Diharapkan penelitian ada dapat dijadikan acuan dalam pengembangan metode yang lebih efektif dan inovativ dalam tindakan non farmokologi penanggulangan tekanan darah
- 4.2.3. Bagi penelitian lanjutan
Diharapkan penelitian yang ada dapat menjadi data besar untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan metode relakasi nafas dalam untuk mengatasi penurunan tekanan darah .

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyati, luluk, Febriyanto.2019. *pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. Soeratno Gemolong*. Jurnal profesi keperawatan Vol.6 No.1
- Hariyanto, awan dan Sulistyowati. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Medikal BEdah II dengan Diagnosa NANDA Internasional*.
- Hartanti,Rita Dwi, dkk. 2016. *Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. IX
- Hastuti, Rini Tri, Insiyah. 2015. *penurunan tekanan darah dengan menggunakan tehnik nafas dalam (deep breathing) pada pasien hipertensi di puskesmas bendosari kabupaten sukoharjo*. Jurnal terpatu ilmu kesehatan Vol.4
- Juwita, Lisavina, Ela. 2018. *Pengaruh nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi*. *Real in nursing journal (RNJ)* Vol.1 No.2
- Lutfi, Baharudin. 2019. *Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam (DEEP BREATHING) dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas cibatu kabupaten garut*. Jurnal keperawatan % kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya Vol 3, No 1.
- Nurman,Muhammad. 2017. *Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas*

*Dalam Terhadap Penurunan Tekanan
Darah Pada Penderita Hipertensi Di
Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja
Puskesmas Kampar Timur. Jurnal
Ners Universitas Pahlawan Tuanku
Tambusai Vol 1, No 2.*

Wijayanti, Susi, dkk. 2017. *Pengaruh teknik
relaksasi nafas dalam terhadap
penurunan tekanan darah pada pasien
hipertensi di RSUD dr. leokmono hadi
kudus.*