

## Efektivitas Pemberian Meditasi Sederhana Dan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo

Vivin Nur Hafifah<sup>1</sup>, Avita Bulghois Humairo<sup>2</sup>, Baitus Sholehah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Nurul Jadid

Email: [vivinhafifah@unuja.ac.id](mailto:vivinhafifah@unuja.ac.id)<sup>1</sup>, [avitabulghois1603@gmail.com](mailto:avitabulghois1603@gmail.com)<sup>2</sup>, [eelhygien@unuja.ac.id](mailto:eelhygien@unuja.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dua kali lipat pada saat istirahat atau dalam keadaan santai disebut dengan hipertensi. salah satu penyebab penyakit hipertensi, termasuk pada lansia. **Tujuan :** Untuk mengetahui efektivitas meditasi sederhana dan latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan *quasy eksperiment design* dan rancangan *two group pretest dan posttest*, sampel sebanyak 84 orang dibagi dalam 2 kelompok. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian dengan lembar observasi, tensimeter. Analisa data yang digunakan adalah uji bivariat dengan Uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Uji Mann-Whitney untuk selisih. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan pemberian terapi meditasi sederhana dan latihan *slow deep breathing* terdapat pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value <0,05 yaitu 0,000. Hasil uji Mann Whitney yang membandingkan kelompok meditasi sederhana dengan *slow deep breathing* menunjukkan ada perbedaan bermakna/signifikan dengan nilai p <0,05 yaitu 0,000. Yaitu lebih efektif latihan *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi dari pada meditasi sederhana. **Kesimpulan :** Ada perbedaan yang bermakna/signifikan antara meditasi sederhana dan latihan *slow deep breathing*. Yaitu lebih efektif latihan *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi dari pada meditasi sederhana.

**Kata Kunci:** Meditasi Sederhana, Slow Deep Breathing, Hipertensi.

### ABSTRACT

*Background: An increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg double at rest or in a relaxed state is called hypertension. one of the causes of hypertension, including in the elderly. Objective: To determine the effectiveness of simple meditation and slow deep breathing exercises on reducing blood pressure in hypertension sufferers. Method: This type of research is quantitative with a quasi-experimental design and a two group pretest and posttest design, a sample of 84 people divided into 2 groups. The sampling technique uses purposive sampling. Research instrument with observation sheet, sphygmomanometer. The data analysis used was a bivariate test with the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney Test for differences. Results: The results of the study showed that giving simple meditation therapy and slow deep breathing exercises had an effect on reducing blood pressure in hypertension sufferers. The Wilcoxon test results show a p-value <0.05, namely 0.000. The results of the Mann Whitney test comparing the*

*simple meditation group with slow deep breathing showed that there was a meaningful/significant difference with a p value  $<0.05$ , namely 0.000. That is, slow deep breathing exercises are more effective for lowering blood pressure in hypertension than simple meditation. Conclusion: There is a meaningful/significant difference between simple meditation and slow deep breathing exercises. That is, slow deep breathing exercises are more effective for lowering blood pressure in hypertension than simple meditation.*

**Keywords:** Simple Meditation, Slow Deep Breathing, Hypertension.

## A. PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah minimal 140 mmHg pada fase sistolik dan 90 mmHg pada fase diastolik dalam dua interval sehat atau stres berturut-turut.<sup>1</sup> Pada dasarnya, hal ini mencakup peningkatan curah jantung dan peningkatan resistensi pembuluh darah, yang disebabkan oleh vasokonstriksi dan mengurangi efek vasodilatasi.<sup>2</sup> Salah satu faktor risiko utama hipertensi adalah penyakit jantung, jantung kongesif, stroke, komplikasi terkait stroke, dan penyakit ginjal.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,3 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi.<sup>4</sup> Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34, 1%.<sup>5</sup> Sebaliknya Riskesdas 2018 di Provinsi Jawa Timur penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 36, 3%.<sup>6</sup> Informasi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo penyakit yang tercatat sangat banyak yaitu hipertensi, dimana terdapat 33. 181 dari 339.034 orang yang di kontrol atau diperiksa.<sup>7</sup> Dan data Puskesmas Glagah khususnya di Desa Sogaan terdapat 405 kasus penderita hipertensi.

Faktor risiko hipertensi merupakan faktor yang mungkin berkontribusi terhadap berkembangnya hipertensi. Dua faktor yang menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi adalah faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat diubah. Genetika, etnis, usia dan jenis kelamin merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah. Sebaliknya, faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi antara lain konsumsi daging berlebihan, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi kopi, aktivitas fisik rendah, stres, dan penyakit mental.

Lanjut Usia (Lansia) adalah proses penuaan dengan bertambahnya usia, yang ditandai dengan tahapan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati, dan ginjal, serta peningkatan serta kehilangan jaringan aktif peningkatan berupa otot-otot tubuh yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap Berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hilangnya jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat

menyebabkan kematian. Selain itu, bertambahnya umur dapat mengawasi tekanan darah meningkat. Hal ini menghadirkan tantangan tantangan bagi lansia karena mungkin merupakan faktor utama penyebab stroke dan penyakit jantung coroner. Penyakit jantung dan serebrovaskuler dapat meninggal pada lansia yang berumur 60 tahun. Untuk itu diperlukan upaya untuk pengobatan hipertensi. Pengobatan hipertensi dilakukan sebagai tindakan pencegahan terhadap kerusakan pembuluh darah dan ginjal. Dalam penatalaksanaan pengelolaan, pengobatan yang dianjurkan terdiri dari pengobatan non-farmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan pengobatan farmasi (obat-obatan). Beberapa dari praktik gaya hidup sehat direkomendasikan oleh berbagai pedoman antara lain membatasi konsumsi alkohol, berhenti merokok, serta membatasi konsumsi daging dan makanan lainnya.<sup>10</sup> Perawatan non- farmakologis, yang sering disebut sebagai terapi komplementer, dapat digunakan untuk mengatasi hipertensi dan stres, termasuk yoga, meditasi, latihan pernapasan dalam, dan relaksasi otot progresif.

Meditasi ialah aktivitas dimana seseorang memfokuskan segala pikirannya agar dapat mengatur panca indera serta segala tubuhnya.<sup>12</sup> Ketika seseorang mengalami darah tinggi, meditasi dapat membantu mereka mengelola dengan mengontrol penyempitannya dan cara pembentukan darahnya di vasomotor sumsum tulang belakang.<sup>13</sup> Metode meditasi ini adalah duduk diam dengan bersila, dua tangan saling tegak, rileks dan mata tertutup, tubuh dan kosongkan pikiran dari semua pengalaman, terakhir, pemusatan pikiran atau konsentrasi yang diimbangi dengan teratur.

Berdasarkan penelitian Regina Ega Paskahananti menunjukan meditasi berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistol dan tekanan darah diastol.<sup>15</sup> Penelitian menurut Fajarina Lathu Asmarani, menunjukkan adanya pengaruh terapi meditasi terhadap tekanan darah pada lansia di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul.<sup>16</sup> Dan dari penelitian Theresia Tatik Pujiastuti, setelah 6 pekan didapatkan dikenal secara statistik terdapat pengaruh bermakna secara parsial pada tekanan darah diastolik serta secara simultan bersama variabel umur serta tipe kelamin mempengaruhi signifikan terhadap tekanan darah sistolik

Tidak hanya teknik meditasi yang ada, Namun ada cara lain untuk melatih pernapasan dalam, seperti menenangkan perut dan menarik napas dalam - dalam secara perlahan. Latihan praktik pernafasan lambat dan dalam dilakukan dalam lingkungan yang tenang dengan tujuan untuk memantau frekuensi dan derajat kesulitan pernafasan hingga keadaan rileks mempengaruhi tubuh. Bila terjadi gangguan komunikasi, otot kandung kemih akan mengalami

kontraksi, dan proses pengiriman impuls saraf ke kandung kemih akan mengakibatkan perdarahan, yang juga berdampak pada anggota kandung kemih lainnya. Pembelajaran pada hubungan antara jumlah denyut nadi, pernafasan, dan tekanan darah yang telah ditentukan.

Berdasarkan penelitian oleh Wafiq Azizah et.al, menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan *slow deep breathing* selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.<sup>20</sup> Penelitian Syarah Puspita Yanti menunjukan bahwa ada pengaruh pemberian latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah.<sup>21</sup> Dan dari penelitian Titalia Aurelie Nur Cahyani et.al, menunjukkan terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Turi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu lansia Balangan Desa Sogaan di dapatkan dari 10 lansia yang diukur tekanan darahnya, yang mana tekanan darahnya  $\geq 140$  mmHg/ 90 mmHg. Setelah itu hasil wawancara didapatkan bahwa penanganan untuk hipertensinya selama ini hanya menggunakan obat antihipertensi dan belum sempat melaksanakan meditasi sederhana ataupun *slow deep breathing*. Hasil dari wawancara kepada kader posyandu lansia Balangan juga didapatkan bahwa upaya yang dicoba untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia adalah dengan minum obat antihipertensi, senam serta menerapkan terapi tertawa. Posyandu lansia Balangan tersebut masih belum ada aktivitas penyembuhan semacam meditasi sederhana ataupun *slow deep breathing*. Dan di posyandu lansia Balangan tersebut bersedia untuk mengikuti aktivitas meditasi sederhana dan *slow deep breathing*.

Berdasarkan pada penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian efektivitas pemberian meditasi sederhana dan latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas sehingga bisa dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Bagaimana efektivitas pemberian meditasi sederhana dan latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo?

## Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas pemberian meditasi sederhana dan latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo.

### 2. Tujuan Khusus

- i. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan meditasi sederhana
- ii. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan latihan *slow deep breathing*
- iii. Menganalisis efektivitas pemberian meditasi sederhana dan latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo

## B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan *quasy eksperiment design*. Dengan menggunakan *Two Group Pretest* dan *Posttest* Penelitian ini pengajuan pertama (*pretest*) yang memungkinkan penelitian dapat menguji perubahan- perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (*perlakuan*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh pemberian meditasi sederhana dan latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Pada bab ini, akan diuraikan hasil penelitian tentang efektivitas pemberian meditasi sederhana dan latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, pre dan post intervensi serta dijelaskan bagaimana pengaruh pemberian meditasi sederhana dan latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo. Penelitian ini dilakukan pada lansia yang berusia 45-90 tahun. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 84 orang.

## B. Pembahasan

### 1. Efektivitas Meditasi Sederhana Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan meditasi sederhana rata-rata tekanan darah 146.52 mmHg dan setelah meditasi sederhana rata-rata tekanan darah 134.90 mmHg. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai tekanan darah sebelum dan sesudah meditasi sederhana yaitu  $p$  value  $<0.05$  yaitu 0,000. Sehingga disimpulkan ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian meditasi sederhana pada penderita hipertensi di posyandu lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo. Hasil penelitian ini didukung oleh (Regina Ega Paskahananti, 2018) bahwasannya tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fajarina Lathu Asmarani, 2018) bahwasannya tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik terjadi penurunan yang signifikan.<sup>68</sup> Dan penelitian yang dilakukan oleh (Theresia Tatik Pujiastuti, 2018) Hasil penelitian setelah 6 minggu didapatkan terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan.<sup>69</sup> Pemberian terapi meditasi ini bisa memberikan keadaan yang rileks dimana pada keadaan rileks seluruh sistem tubuh akan bekerja dengan baik serta pada keadaan ini hipotalamus akan menyesuaikan serta terjadinya penurunan aktivitas system saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis. Urutan efek fisiologis serta gejala ataupun tandanya akan terputus serta stres psikologis akan berkurang.<sup>70</sup> Pemberian meditasi menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis dan terjadi peningkatan aktivitas saraf parasimpatis sehingga dapat terjadi penurunan tekanan darah.

### 2. Efektivitas *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan *slow deep breathing* rata-rata tekanan darah 148.17 mmHg dan setelah dilakukan *slow deep breathing* rata-rata tekanan darah 131.19 mmHg. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai tekanan darah sebelum dan sesudah *slow deep breathing* yaitu  $p$  value  $<0.05$  yaitu 0,000. Sehingga disimpulkan ada pengaruh sebelum dan sesudah latihan *slow deep breathing* pada penderita hipertensi di posyandu lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo. Hasil penelitian ini di dukung oleh (Wafiq Azizah et.al, 2022) menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan *slow deep breathing* selama 3 hari,

terjadi penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.<sup>71</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Syarah Puspita Yanti, 2022) setelah dilakukan intervensi *slow deep breathing* menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah yang signifikan.<sup>72</sup> Dan penelitian yang dilakukan oleh (Titalia Aurelie Nur Cahyani et.al, 2022) penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *slow deep breathing* terhadap tekanan darah sistol dan tekanan darah diastol pada penyandang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Turi.<sup>73</sup> Dan latihan *slow deep breathing* dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis melalui peningkatan ritme penghambatan sentral yang akan menghasilkan penurunan pengeluaran otot simpatis. Penurunan ini mengakibatkan penurunan pelepasan epinefrin yang ditangkap oleh reseptor alfa sehingga mempengaruhi otot polos pembuluh darah. Otot polos vaskular mengalami vasodilatasi yang menurunkan resistensi perifer dan menyebabkan penurunan tekanan darah.

Dengan latihan *slow deep breathing* yang mana menyebabkan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Dapat dilihat dari hasil penelitian diatas dan peneliti-peneliti sebelumnya bahwa pemberian meditasi sederhana latihan *slow deep breathing* sama sama efektif untuk menurunkan tekanan darah.

### **3. Perbedaan Efektivitas Pemberian Meditasi Sederhana Dan Latihan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji beda antara kelompok meditasi sederhana dan *slow deep breathing* menggunakan uji mann- whitney didapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu 0,000. Yang berarti ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah antara kelompok meditasi sederhana dan *slow deep breathing*. *Slow deep breathing* terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini di dukung oleh (Dzurrotun Nafiah, Sumirah Budi P, Mustayah, 2020) menunjukkan bahwa *slow deep breathing* lebih efektif dari pada guided imagery dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil penelitan yang dilakukan oleh (Nur Annisa Dan Maryatun, 2018) menunjukkan bahwasannya terapi meditasi sederhana dan latihan *deep breathing* sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Faradilla Miftah Suranata et.al, 2019) menunjukkan bahwa *slow deep breathing* lebih efektif dari pada *alternate nostril breathing* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.<sup>77</sup>

Setelah dilakukan tindakan *slow deep breathing* selama 3 hari dapat diketahui efektivitas pernafasan dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. *slow deep breathing* lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan cepat karena pengaruh langsung dan aktifnya pada sistem saraf dan fisiologi tubuh. Teknik ini memberikan kontrol yang lebih cepat dan efisien terhadap variabel-variabel yang memengaruhi tekanan darah, seperti detak jantung, kadar CO<sub>2</sub>, dan hormon stres. Hal ini terlihat pada pemberian teknik pernafasan dalam pada hari pertama sampai hari ke 3.

Dengan demikian diketahui bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Dengan teknik relaksasi yang mudah dilakukan dan tanpa adanya efek samping bagi lansia sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dilakukan sendiri oleh responden untuk menurunkan tekanan darah karena dengan teknik relaksasi ini membantu tubuh agar tetap rileks.

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan meditasi sederhana sebesar 146.52 mmHg dan setelah dilakukan meditasi sederhana sebesar 134.90 mmHg
2. Rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan *slow deep breathing* sebesar 148.17 mmHg dan setelah dilakukan *slow deep breathing* sebesar 131.19 mmHg
3. Hasil penelitian dengan uji beda antara kelompok meditasi sederhana dan *slow deep breathing* menggunakan uji mann-whitney, selisih nilai kelompok meditasi sederhana lebih tinggi dibanding dengan kelompok *slow deep breathing* (52.54 vs 32.46). Peringkat yang lebih rendah menunjukkan kemungkinan terjadi penurunan lebih banyak, didapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu 0,000. Yang berarti ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah antara kelompok meditasi sederhana dan *slow deep breathing*

## DAFTAR PUSTAKA

- Miming Andika, Rizqa Hasanah, Silvy Ariny, Suci Nouri, Thoriq Afif, Sesnawati, Yuliarti, (2023) *Kardiovaskular : “ Hipertensi, Stroke, Anemia, Aritmia, Dislipidemia ”*
- Agus Setyo Utomo, (2019) *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna*, ed. by S.HI Lutfiah (Media Sahabat Cendikia)
- Andry Sartika, Betrianita, Juli Andri, Padila, Ade Vio Nugrah, (2020) ‘ Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia’ , *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2, 11–20  
<<https://doi.org/10.1016/C2009-0-39360-5>>



- Annisa, Nur, (2018 ) ‘ Perbedaan Pengaruh Pemberian Meditasi Sederhana Dan Latihan Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Mentari Senja Semanggi Surakarta’ , *University Research Colloquium (URECOL)*, 457–63
- Antonia Cindy Puspitasari, Ludiana, Immawati, (2023) ‘ Implementattion Of Slow Deep Breathing To Reduce Blood Pressure In’ , *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 76– 85
- Anugerah, Angger, Ahmad Zainal Abidin, and Joni Prastiyo, (2022) ‘ Jurnal of Bionursing Terapi Komplementer Terhadap Hipertensi : Studi Literatur Tekanan Darah Pada Penderita’ , 4.1, 44–54
- Anugerah, A., Abidin, A. Z., & Prastiyo, J. (2022). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Journal of Bionursing*, 4(1), 44-54.
- Aryunani, Nur Hidayatul Ainiyah, Khabib Abdullah, (2022) *Dasar-Dasar Komplementer*, ed. by Nov Elok Mardiyana, 1st edn (Rena Cipta Mandiri)
- Asmarani, Fajarina Lathu, (2018) ‘ Pengaruh Terai Meditasi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di BPSTW Provinsi Di Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasihan Bantul’ , *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5.1, 327–30
- Asmarani, F. L. (2018). Pengaruh terapi meditasi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di BPSTW Provinsi DI Yogyakarta unit Budi Luhur Kasihan Bantul. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 327-330
- Asmarani, F. L. (2018). Pengaruh terapi meditasi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di BPSTW Provinsi DI Yogyakarta unit Budi Luhur Kasihan Bantul. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 327-330.
- Asnaini, Fitri, Kartika Murya, Danur Azissah, and Roeslina Sofais, (2023) ‘Pemberian Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Aplikasi Teori Model Jean Watson Di Puskesmas M Thaha Tahun Giving Deep Breathing Relaxation to Hypertension Patients Using Theory Application of the Jean Watson Model at the M Thaha Health Cen’, *Journal Student Scientific*, 1.2, 95–100  
<<https://docplayer.info/226255795-Terapi-komplementer-dalam-kehamilan-mind-and-body-therapy.html>>
- Titalia Aurelie Nur Cahyani, Sutejo, Titik Endarwati, (2022) ‘ Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi’ , *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 14–23

- Azizah, Wafiq, Uswatun Hasanah, and Asri Tri Pakarti, (2021) ‘ Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi’ , *Jurnal Cendikia Muda*, 2.4, 607–16
- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607 616
- Ns. Rian Tasalim, M.Kep dan Ns. Laily Widya Astuti, M.Kep, (2021) *Terapi Komplementer*, ed. by Guepedia/Fz (Guepedia)
- Cahyani, Titalia Aurelie Nur, and Titik Endarwati, (2022) ‘ Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Kabupaten Sleman’ , *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1.4, 14–23
- Chusnah, Lailatul, and Faisal Ibnu, (2022 ) ‘ Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Tn. S Dengan Hipertensi Di Ruang Anggrek RSUD Bangil’ , <<https://repositori.stikes-ppni.ac.id/handle/123456789/1178>>
- Ristiawati and Rr Vita Nur Latif, (2015) "Identifikasi Permasalahan Kesehatan Di Desa Simbang Wetan Kecamatan Buaan Kabupaten Pekalongan Tahun 2015)", *Jurnal Pena Medika*, Vol. 5.No. 1, 71–77.
- Nurvita Dewi and others, (2022) ‘ Intervensi Slow Deep Breathing Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi’ , *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 1.9, 313–17 <<https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i9.69>>
- Nurvita Dewi and others, (2022) ‘ Intervensi Slow Deep Breathing Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi’ , *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 1.9, 313–17<<https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i9.69>>