

## Aplikasi Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam di Desa Cihanjuang Rahayu Bandung Barat

### *Nursing Care Application for Hypertensive Patients with the Application of Deep Breathing Relaxation Techniques in Cihanjuang Rahayu Village, West Bandung*

Tentry Fuji Purwanti<sup>1</sup>, M. Iqbal Sutisna<sup>1</sup>, Pepi Lasnawati<sup>2\*</sup>, Aa Ridwan Ajis M<sup>2</sup>, Nazwa Kamila Hasan<sup>2</sup>, Riki Risdianto<sup>2</sup>, Shakira Najwa Zahra<sup>2</sup>, Siti Nurfauziah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Komunitas, <sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia

---

**Kata Kunci :**

Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam.

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Hipertensi dikenal sebagai penyakit *silent killer* karena sering tanpa gejala spesifik. Intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam dapat diterapkan sebagai pengendalian tekanan darah di tingkat komunitas. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan melakukan latihan relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi. Metode menggunakan studi kasus deskriptif kualitatif pada Tn. B (58 tahun) di Desa Cihanjuang Rahayu, Bandung Barat, selama 3 hari (20-23 Desember 2025), mencakup pengkajian, diagnosis, implementasi (edukasi, demonstrasi, latihan 10-15 menit/hari), dan evaluasi melalui observasi, wawancara, serta pengukuran tekanan darah. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 150/80 mmHg, disertai pengurangan keluhan subjektif (sakit kepala, tengkuk berat, kelelahan), peningkatan pengetahuan, dan kemandirian pasien dalam teknik relaksasi. Kesimpulan, intervensi teknik relaksasi napas berperan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan pengelolaan hipertensi nonfarmakologis pada pasien di komunitas.

---

**Keyword:**

Hypertension, Deep Breathing Relaxation.

**ABSTRACT**

*Introduction: Hypertension is known as a silent killer because it often has no specific symptoms. Non-pharmacological interventions such as deep breathing relaxation techniques can be applied to control blood pressure at the community level. This study aims to increase knowledge and ability to perform deep breathing relaxation exercises in hypertensive patients. The method used a qualitative descriptive case study on Mr. B (58 years old) in Cihanjuang Rahayu Village, West Bandung, over 3 days (December 20-23, 2025), including assessment, diagnosis, implementation (education, demonstration, 10-15 minutes/day practice), and evaluation through observation, interviews, and blood pressure measurements. Results showed a decrease in blood pressure from 170/100 mmHg to 150/80 mmHg, accompanied by a reduction in subjective complaints (headache, stiff neck, fatigue), increased knowledge, and patient independence in relaxation techniques. Conclusion: Breathing relaxation technique intervention plays a role in lowering blood pressure and improving non-pharmacological management of hypertension in community patients.*

Copyright © 2026 JKBD  
Allrights reserved

---

**Corresponding Author:**

Pepi Lasnawati

Email: lasnawatipepi1@gmail.com

---

---

**Article history**

Received date : 9 Januari 2026

Revised date : 20 Januari 2026

Accepted date : 2 Februari 2026

---

**PENDAHULUAN**

Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat alam meningkatkan kemampuan atau perilakunya, untuk mencapai kesehatan secara optimal (Lydia et al., 2023). Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang merupakan suatu masalah kesehatan serius dan perlu diwaspadai (Khomsah & Wulan, 2023).

Terapi relaksasi adalah tehnik yang didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Teknik ini dapat dilakukan dengan kepala ditopang dalam posisi berbaring atau duduk di kursi. Hal utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik relaksasi adalah klien dengan posisi yang nyaman, klien dengan pikiran yang beristirahat, beristidam dan lingkungan yang tenang (Mulki et al., 2020)

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Suddarth & Brunner, 2016). Hipertensi arterial, disederhanakan dengan sebutan, tekanan darah tinggi. Didefinisikan sebagai elevasi persisten dari tekanan darah sistolik (TDS) pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik (TDD) pada level 90 mmHg atau lebih (Black & Hawks, 2014).

Hipertensi adalah masalah yang menyebabkan terjadinya penyakit kardiovaskular. Peningkatan tekanan darah secara terus menerus merupakan pengertian dari hipertensi (Sihombing et al., 2024).

Lansia merupakan tahap kelanjutan dari usia dewasa yang ditandai dengan mengalami kemunduran fisik ataupun mental sosial sedikit demi sedikit sampai tidak mampu lagi untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Sakti & Luhung, 2025). Semakin bertambahnya umur seseorang akan meningkatkan faktor risiko hipertensi karena anatomi tubuh yang dimulai mengalami perubahan, dimana pembuluh darah akan kehilangan kelenturan. Pembuluh darah menjadi kaku dan sempit sehingga

tekanan darah akan meningkat (Ekasari et al., 2021).

Berdasarkan Data World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan jumlah penyandang hipertensi secara global mencapai 33%, artinya 1 dari 3 orang penduduk di dunia mengalami hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,5 miliar orang. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah seseorang lebih tinggi dari biasanya dan periode yang berkepanjangan (Hardiantini, 2026).

Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi, mencapai 34,5% pada penduduk usia di atas 18 tahun. Ironisnya, sebagian besar penderita tidak menyadari bahwa mereka mengalami tekanan darah tinggi, yang disebut sebagai “silent killer” karena sering tanpa gejala. Tingkat kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%.

Data dari World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa 50%-70% pasien tidak mematuhi pengobatan antihipertensi yang diresepkan. Kurangnya kepatuhan terhadap pengobatan ini dapat menghambat pencapaian kontrol tekanan darah yang optimal, serta dikaitkan dengan peningkatan biaya perawatan, rawat inap, dan risiko komplikasi penyakit jantung.

Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Jawa Barat mengalami peningkatan pada tahun 2020, mencapai 39,8%, dibandingkan dengan angka pada tahun 2013 yang tercatat sebesar 34,5%. Selain itu, Provinsi Jawa Barat menempati peringkat kedua dari 35 provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi sebesar 39,6%. Data menunjukkan, penderita hipertensi di kawasan Bandung Barat sebanyak 73.240 orang pada tahun 2021, dan sempat berkurang di tahun 2022 dengan jumlah penderita sebanyak 7.303 orang, namun kembali meningkat dengan pesat pada tahun 2023 sebanyak 76.325 orang yang menderita hipertensi (Trianaputri & Rantung, 2025).

Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* atau pembunuh tersembunyi karena

sering tidak mengakibatkan keluhan dan gejala yang khas (Susanti et al., 2023). Hipertensi pada umumnya tidak menimbulkan tanda dan gejala yang spesifik, saat ini hipertensi masih menjadi masalah yang cukup penting dan memerlukan perhatian khusus di pelayanan kesehatan (Fera & Rahman, 2021). Tekanan darah 140/ 90 mmHg yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung<sup>1</sup> (Wati et al., 2023).

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi dua yaitu, hipertensi primer (esensial) yang belum diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder dapat diketahui dengan jelas sehingga lebih mudah untuk dikendalikan dengan obat-obatan (Milwati et al., 2024)

Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia, tekanan optimal untuk dewasa usia paruh baya adalah 120/80 mmHg. Nilai 120-139/80-89 mmHg dianggap sebagai pre hipertensi. Lansia biasanya mengalami tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun. Adapun faktor yang lain seperti stres, etnik, jenis kelamin, variasi harian, obat-obatan aktivitas dan berat badan, dan merokok (POTTER & PERRY, 2010).

Secara global, negara dengan prevalensi hipertensi tinggi telah bergeser dari negara dengan penghasilan menengah ke atas ke negara berpenghasilan menengah ke bawah. Pada umumnya hipertensi terjadi pada umur lanjut, beberapa penelitian mendapatkan bahwa ada kecenderungan hipertensi meningkat pada umur yang lebih muda. Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang akan mempengaruhi kualitas hidup penduduk sebagai sumber daya manusia (SDM), yang merupakan salah satu aset dalam menentukan kemajuan suatu bangsa (Pradono et al., 2020).

Berdasarkan konsep keperawatan, penurunan tekanan darah pada hipertensi dapat menggunakan penatalaksanaan dengan penerapan non farmakologis sebagai upaya pengobatan hipertensi salah satunya relaksasi nafas dalam (Wahyudi & Rahmadhani, 2024). Teknik ini bertujuan untuk memperlambat pernapasan, meningkatkan oksigenasi, dan menenangkan sistem saraf, sehingga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan berbagai gejala fisik lainnya (Herien, 2024).

Langkah-langkah teknik relaksasi napas dalam yaitu dengan cara tarik napas dan tahan napas sampai hitungan ke 3 lalu hembuskan dan ulangi hingga hitungan ke 5, 7 dan 10, lakukan selama 15 menit dan selangi istirahat singkat setiap 5 kali pernapasan (Mulki et al., 2020). Tiga hal utama yang dibutuhkan dalam teknik relaksasi adalah posisi klien yang tepat, pikiran yang istirahat, dan lingkungan yang tenang (Nugroho & Suyanto, 2023).

## METODE

Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan yang berfokus pada intervensi tunggal. Subjek penelitian adalah Tn. B, seorang pasien hipertensi di Desa Cihanjuang Rahayu, Kabupaten Bandung Barat. Protokol penelitian dilaksanakan selama 3 hari pada tanggal 20 sampai dengan 23 Desember 2025 di rumah pasien, yang mencakup tahapan pengkajian, perumusan diagnosis, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi keperawatan.

Data dikumpulkan melalui observasi langsung, serta wawancara mendalam dengan pasien. Fokus intervensi adalah pemberian teknik relaksasi napas dalam untuk melihat respon penurunan tekanan darah. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi serta memperhatikan respons subjektif pasien.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan ini dilakukan pada tanggal 20-23 Desember 2025.

### 1. Pengkajian Keperawatan

Tn. B, usia 58 tahun, dengan riwayat hipertensi sejak  $\pm 5$  tahun terakhir. Berdasarkan hasil wawancara awal sebelum penyuluhan, sasaran mengeluhkan sakit kepala ringan, tengkuk terasa berat, serta mudah lelah, terutama ketika banyak aktivitas dan kurang istirahat.

Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum penyuluhan menunjukkan nilai 170/100 mmHg. Sasaran mengaku jarang melakukan teknik relaksasi dan belum mengetahui bahwa stres dan ketegangan dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Selain itu, sasaran belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai teknik

nonfarmakologis untuk membantu mengontrol hipertensi.

Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, dirumuskan bahwa sasaran memiliki masalah kurang pengetahuan mengenai pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis, khususnya melalui teknik relaksasi napas dalam.

## 2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengkajian, maka masalah keperawatan yang ditemukan pada sasaran adalah: Defisit Pengetahuan berhubungan dengan kurang terpaparnya informasi tentang pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis ditandai dengan sasaran belum mengetahui dan belum mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam.

Masalah ini dipilih karena pengetahuan merupakan faktor penting dalam keberhasilan pengendalian hipertensi. Kurangnya pemahaman dapat menyebabkan sasaran tidak mampu melakukan upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah secara mandiri.

## 3. Intervensi Keperawatan

Pada kasus Tn. B dengan usia 58 tahun di desa Cihanjuang rahayu Bandung Barat dengan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpaparnya informasi tentang pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis, penulis menerapkan intervensi teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Hal ini mengacu pada beberapa penelitian, salah satunya yang telah dilakukan oleh (Febrianti et al., 2025), dengan judul Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Teknik relaksasi napas 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 (Kemenkes, 2022).

Hasil evaluasi yang diharapkan dari sasaran yaitu tekanan darah berada dalam rentang normal. Sasaran dapat menunjukkan reaksi verbal yang tenang serta dapat

mengontrol nyeri setelah pemberian teknik relaksasi nafas.

## 4. Implementasi Keperawatan

### Hari Pertama

Pada hari pertama dilakukan pengkajian awal pada tanggal 20 Desember 2025, pengukuran tekanan darah dengan hasil 170/100 mmHg, serta penyuluhan mengenai hipertensi dan faktor pencetusnya. Selanjutnya diberikan edukasi tentang manfaat teknik relaksasi napas dalam dan demonstrasi. Metode demonstrasi dan praktik langsung ini dipilih karena berdasarkan berbagai penelitian. Penerapan relaksasi napas dalam secara terstruktur terbukti mampu meningkatkan pemahaman pasien serta memicu respons relaksasi fisiologis pada pasien hipertensi, yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah secara bertahap. Kemudian sasaran diminta untuk mempraktikkan secara langsung dengan pendampingan selama  $\pm 10$  menit. Setelah dilakukan terapi tekanan darah sasaran yaitu 165/90 mmHg.

### Hari Kedua

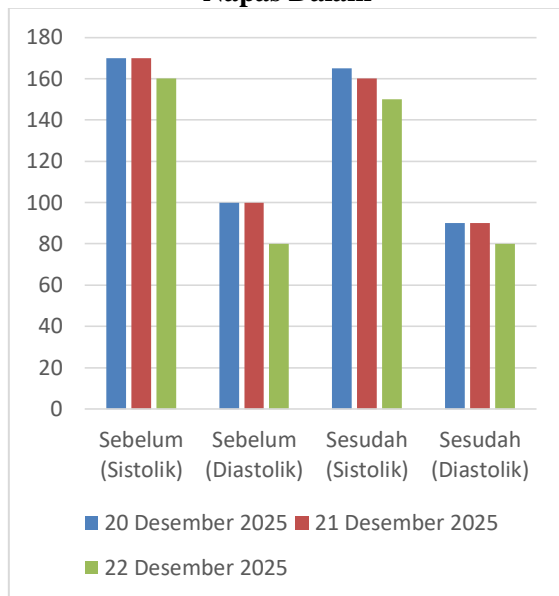
Pada hari kedua pada tanggal 21 Desember 2025 dilakukan pengukuran ulang tekanan darah sebelum dilakukan terapi dengan hasil 170/100 mmHg serta evaluasi pemahaman sasaran terhadap materi yang telah diberikan sebelumnya. Pasien mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi dan tujuan penerapan teknik relaksasi napas dalam. Selanjutnya, latihan relaksasi napas dalam kembali dilakukan selama  $\pm 10-15$  menit. Selama pelaksanaan, sasaran tampak lebih rileks dibandingkan hari pertama. Setelah dilakukan terapi tekanan darah sasaran yaitu 160/90 mmHg.

### Hari Ketiga

Pada hari ketiga pada tanggal 22 Desember 2025 dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi dengan hasil 160/80 mmHg. Pada hari ketiga difokuskan pada penguatan materi dan evaluasi kemampuan sasaran dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri. Kegiatan dilakukan melalui diskusi singkat dan observasi langsung terhadap praktik sasaran tanpa arahan dari perawat. Hasil observasi menunjukkan bahwa sasaran mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam

dengan urutan yang benar serta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap langkah-langkah yang dilakukan. Sasaran juga menyatakan kesediaan untuk menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara rutin di rumah. Setelah melakukan terapi mandiri tanpa arahan tekanan darah sasaran yaitu 150/80 mmHg. Hasil ini sesuai dengan berbagai penelitian yang melaporkan bahwa edukasi berkelanjutan dan latihan mandiri relaksasi napas dalam tidak hanya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kemandirian pasien dan menurunkan tingkat kecemasan, khususnya pada pasien hipertensi.

**Grafik 1.**  
**Tekanan Darah Pre-Post Terapi Relaksasi Napas Dalam**



## 5. Evaluasi

Hasil pelaksanaan asuhan keperawatan menunjukkan adanya perubahan positif selama tiga hari pelaksanaan penyuluhan kesehatan, dengan fokus evaluasi yang disesuaikan 3 hari. Pada hari pertama setelah edukasi dan latihan teknik relaksasi napas dalam selama  $\pm 10$  menit, sasaran menunjukkan respons positif dengan menyatakan mulai memahami pengertian hipertensi, faktor pencetus seperti stres dan kurang istirahat, serta tujuan teknik relaksasi; data subjektif melaporkan nyeri kepala dan tengkuk berkurang serta merasa lebih tenang dibandingkan sebelumnya, sementara data objektif menunjukkan penurunan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 165/90

mmHg. Meskipun belum signifikan, ini menandakan adaptasi awal tubuh terhadap relaksasi. Hari kedua, evaluasi menyoroti konsistensi setelah latihan berulang, di mana data subjektif mencatat keluhan sakit kepala semakin berkurang, nyeri leher/tengkuk menurun, tubuh terasa lebih rileks, serta kualitas istirahat membaik dibandingkan hari sebelumnya. Data objektif mengonfirmasi penurunan tekanan darah menjadi 160/80 mmHg, mencerminkan adaptasi optimal, penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, dan peningkatan rasa nyaman. Pada hari ketiga, evaluasi menekankan kemampuan mandiri sasaran dalam melakukan teknik napas dalam tanpa bimbingan, dengan data subjektif menunjukkan perasaan lebih tenang, jarang nyeri kepala, kemampuan mengontrol cemas melalui latihan, serta keyakinan kuat untuk menerapkannya secara rutin sehari-hari. Data objektif mencatat tekanan darah turun menjadi 150/80 mmHg, ditambah kemampuan sasaran menjelaskan ulang materi edukasi termasuk pengertian hipertensi, faktor risiko, dan manfaat relaksasi napas dalam secara keseluruhan. Hasil ini membuktikan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian dalam pengelolaan hipertensi nonfarmakologis, sehingga tujuan penyuluhan kesehatan dinyatakan tercapai.

## KESIMPULAN

Asuhan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada Tn. B berusia 58 tahun di Desa Cihanjuang Rahayu, Bandung Barat, berhasil menurunkan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 150/80 mmHg selama tiga hari intervensi, disertai peningkatan pengetahuan, keterampilan mandiri, dan pengurangan keluhan subjektif seperti sakit kepala, tengkuk berat, serta kelelahan.

Aplikasi asuhan keperawatan ini mengatasi defisit pengetahuan terkait pengelolaan hipertensi nonfarmakologis melalui edukasi, demonstrasi, dan latihan berulang, yang terbukti efektif dalam memicu respons relaksasi fisiologis dan adaptasi sistem saraf.

Pasien hipertensi yang berada di lingkungan komunitas diharapkan mampu menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara rutin dan mandiri sebagai bagian dari

upaya pengelolaan hipertensi nonfarmakologis..

## DAFTAR PUSTAKA

- Astari, N. L., & Primadewi, K. (2022). Pengaruh terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa tihingan banjarangkan klungkung 1. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 51–57.
- Black, J. m., & Hawks, J. H. (2014). *KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH* (8th ed.).
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *HIPERTENSI: KENALI PENYEBAB, TANDA GEJALA DAN PENANGANNYA* (A. Jubaedi (ed.)). chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/1582/1/1. Buku Kenali Hipertensi\_fix cetak\_compressed\_compressed\_compressed%281%29.pdf
- Febrianti, L., Agustini, T., Jama, F., Hardianti, S., & Putri, S. (2025). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar*. 31, 368–379. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.2353>
- Fera, R., & Rahman, W. F. (2021). PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA RAWAT INAP RSUD KARAWANG. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3).
- Hardiantini, N. Y. (2026). *TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW*. 3(1).
- Herien, Y. (2024). *TERAPI RELAKSASI UNTUK MENGATASI BERBAGAI MASALAH KEPERAWATAN*. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/584405-terapi-relaksasi-untuk-mengatasi-berbaga-ec46ff8f.pdf>
- Kemenkes. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat Bandung. [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas-dalam](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas-dalam)
- Khomsah, I. Y., & Wulan, S. S. (2023). PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 17–22.
- Lydia, A., Tiksnadi, A., & Indriani, A. (2023). *PANDUAN PROMOTIF DAN PREVENTIF HIPERTENSI 2023* (A. A. Lukito (ed.)). chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://admin.inash.or.id/cdn/File/Konsensus InaSH 2023\_A5.pdf
- Milwati, S., Indarti, E. T., & Subandiyo. (2024). *Buku Ajar KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH*. <https://share.google/sEw6nffpIWJGLBzZM>
- Mulki, M. M., Ta'adi, & Sunarjo, L. (2020). *EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI* (1st ed.). <https://repository.kemkes.go.id/book/205>
- Nugroho, R. K., & Suyanto, S. (2023). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 1039–1048.
- POTTER, & PERRY. (2010). *Fundamental Of Nursing* (7th ed.).
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *HIPERTENSI: PEMBUNUH TERSELUBUNG DI INDONESIA*. chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4216/1/Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia.pdf
- Sakti, I. P., & Luhung, M. (2025). *Buku Ajar PENATALAKSANAAN LANSIA HIPERTENSI* (1st ed.). <https://repository-penerbitlitnus.co.id/id/eprint/435/1/BUKU AJAR PENATALAKSANAAN LANSIA HIPERTENSI.pdf>
- Sihombing, R. B., Nurman, M., & Kusumawati, N. (2024). ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. N DENGAN HIPERTENSI MELALUI KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN DZIKIR ASMAUL HUSNA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PASIEN DI RUANGAN MAWAR

- RSUD ARIFIN ACHMAD. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1).  
Suddarth, & Brunner. (2016). *KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH* (12th ed.).  
Susanti, E., Rondonuwu, M., & Harbuwono, D. S. (2023). *PEDOMAN PENGENDALIAN HIPERTENSI DI FASILITAS KESEHATAN TINGKAT PERTAMA 2024*. chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://diskes.badungkab.go.id/storage/diskes/file/Buku Pedoman Hipertensi 2024.pdf  
Trianaputri, R. A., & Rantung, J. (2025). Faktor faktor yang mempengaruhi risiko terjadinya hipertensi pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Impresi Indonesia*, 4(4), 1199–1208. <https://doi.org/10.58344/jii.v4i4.6435>  
Wahyudi, J. T., & Rahmadhani, D. R. (2024). EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING RELAXATION ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS: LITERATURE REVIEW. *Journal Health Applied Science and Technolgy*, 2(1).  
Wati, N. A., Ayubana, S., & Purwono, J. (2023). APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING TO BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT RSUD JEND. AHMAD YANI METRO. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(1).