

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RSUD DR. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA

Silvi Oktaviani Putri Ginarsa¹, Aida Sri Rachmawati¹

¹ Program Studi Diploma 3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima : 01 Agustus 2023

Direvisi : 15 Agustus 2023

Terbit : 24 Agustus 2023

Kata Kunci

Relaksasi napas dalam;
Tekanan darah; Hipertensi

Kontak Penulis

Phone: (+62)89677660880

E-mail:

silvioktaviani418@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg atau tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg mmHg (normalnya 120/80 mmHg). Keluhan yang paling banyak dirasakan oleh penderita hipertensi adalah sakit kepala hal tersebut menimbulkan gangguan pemenuhan aman nyaman bagi penderita hipertensi. Tujuan pada studi kasus ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman nyeri dengan pemberian teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi. Metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif, dengan hasil pengkajian responden mengeluh tidak nyaman akibat nyeri karena hipertensi dengan tekanan darah 160/103mmHg. Diagnosa keperawatan sesuai hasil pengkajian dari responden adalah gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gejala penyakit. Perencanaan yang disusun oleh peneliti untuk mengatasi masalah pada kedua responden yaitu dengan teknik relaksasi napas dalam, implementasi dilakukan sesuai SOP. Evaluasi selama 5 hari pelaksanaan pada kedua responden mengalami penurunan nyeri, pada responden 1 mengalami penurunan dari tekanan darah 160/103mmHg menjadi 125/86 mmHg . Teknik relaksasi napas dalam ini efektif untuk menurunkan tekanan darah secara signifikan responden hipertensi. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi profesi perawat untuk menjadikan teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu teknik relaksasi untuk menurunkan tekanan darah, sehingga dapat meningkatkan asuhan keperawatan sesuai dengan standar praktek keperawatan untuk pemulihan kesehatan pada pasien hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg atau tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg mmHg (normalnya 120/80 mmHg), Peningkatan tekanan darah tersebut terjadi sebagai tanda dari suatu masalah kesehatan yang sedang dialami seseorang .Penyebab hipertensi salah satunya yaitu dari segi faktor lingkungan seperti stres berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi. Hubungan antara stres dengan hipertensi, diduga melalui aktivasi saraf simpatis. Saraf simpatis adalah saraf yang bekerja pada saat kita beraktivitas. Peningkatan aktivitas saraf simpatis dapat meningkatkan tekanan darah secara intermitten (tidak menentu). Apabila stres berkepanjangan, dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi (Triyanto, 2017).

Kepatuhan kontrol ke fasilitas pelayanan kesehatan bagi penderita hipertensi masih menjadi permasalahan bersama dalam penanganan kasus hipertensi, berdasarkan data Riskesdas (2018) menjelaskan bahwa di kota Tasikmalaya penderita hipertensi dengan rutin datang ke fasilitas kesehatan untuk mengukur tekanan darah menunjukkan 12,28% sedangkan kelompok kadang kadang memeriksa tekanan darah mereka adalah 53,91% dan terakhir adalah kelompok yang tidak memeriksakan ulang tekanan darah adalah 33,81%, maka berdasarkan data tersebut kepatuhan di kota Tasikmalaya bagi penderita hipertensi masih rendah, sehingga mengakibatkan terhambatnya penanganan hipertensi.

Anggraini (2020) menyebutkan penanganan hipertensi yang tepat dan cepat oleh tenaga kesehatan terutama perawat adalah dengan penerapan asuhan keperawatan yang profesional, dengan penerapan asuhan keperawatan yang profesional diharapkan dapat membantu pasien dalam mengontrol tekanan darah dan menurunkan keluhan akibat dari hipertensi. Salah satu upaya yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan memberikan tindakan non farmakologis berupa tindakan relaksasi napas. Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan) Tindakan relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah ini dilakukan setiap 3 kali sehari selama 10-15 menit.

Hasil penelitian Wijayanti, et all (2017) mengatakan bahwa adanya perbedaan atau pengaruh signifikan sebelum dan sesudah terapi relaksasi napas dalam karena relaksasi nafas dalam memberikan peregangan kardiopulmonari. Stimulasi peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), dan selanjutnya terjadinya peningkatan refleks baroreseptor. Impuls aferen dari baroreseptor mencapai pusat jantung yang akan merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat

simpatis, sehingga menjadi vasodilatasi sistemik, penurunan denyut dan kontraksi jantung. Perangsangan saraf parasimpatis ke bagian-bagian miokardium lainnya mengakibatkan penurunan kontraktilitas, volume sekuncup menghasilkan suatu efek inotropik negatif. Keadaan tersebut mengakibatkan penurunan volume sekuncup dan curah jantung. Pada otot rangka beberapa serabut vasomotor mengeluarkan asetilkolin yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akibatnya membuat tekanan darah menurun. Sehingga, terapi teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tekanan darah responden dengan hipertensi mengalami penurunan baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.

Terapi relaksasi teknik pernapasan diafragma ini sangat baik untuk dilakukan setiap hari oleh penderita tekanan darah tinggi, hal ini bertujuan agar membantu relaksasi otot tubuh terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri. (Tawang, Mulyadi & Palandeng, 2013) relaksasi napas dalam dapat menghambat vasokonstriksi pembuluh darah melalui stimulasi baroreseptor. Hal tersebut akan menyebabkan penurunan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup, dan curah jantung yang berdampak terjadi penurunan tekanan darah (Setiawan, 2015).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif yang bertujuan untuk

mendeskripsikan atau menjelaskan suatu fenomena. Populasi penelitian ini adalah satu orang pasien Hipertensi di ruang Melati 3 RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Penelitian ini dilakukan pada 17-21 Mei 2023.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Sphygmonanometer* dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 angka tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

Hari	Sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam	Sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam
1	Sesi 1 : 160/103 mmHg Sesi 2 : 140/95 mmHg	Sesi 1 : 155/100 mmHg Sesi 2 : 138/94 mmHg
2	Sesi 1 : 119/89 mmHg Sesi 2 : 120/84 mmHg	Sesi 1 : 111/85 mmHg Sesi 2 : 118/85 mmHg
3	Sesi 1 : 126/92 mmHg Sesi 2 : 134/90 mmHg	Sesi 1 : 115/89 mmHg Sesi 2 : 140/95 mmHg
4	Sesi 1 : 129/97 mmHg	Sesi 1 : 126/92 mmHg
5	Sesi 1 : 125/86 mmHg	Sesi 1 : 120/84 mmHg

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dengan rata-rata sebelum dilakukan relaksasi napas dalam adalah 132/92 mmHg dan sesudah dilakukan relaksasi napas dalam adalah 128/91 mmHg.

Pada saat dilakukan pengkajian pada tanggal 17 Mei 2023 pukul 10.00 WIB di Rumah Sakit Dr. Soekardjo didapat data Ny.A berusia 46 tahun bekerja sebagai IRT yang terkadang menjadi sales, status perkawinan menikah dan memiliki 3 anak. Pasien menderita hipertensi sejak lama terutama ketika anaknya meninggal. Saat dilakukan pengkajian pada Ny. A Ny.A merasa sakit kepala dan tengkuk, gelisah dan merasa tidak nyaman dengan kondisinya, dan tidak bisa tidur. Ketika tekanan darah diukur menggunakan alat sphygmometer, angka tekanan darah menunjukan 160/103mmHg. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal.

Menurut Nurarif A.H. & Kusuma H. (2016), hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan tinjauan teori pada pengkajian keperawatan gejala yang mengindikasikan terjadinya hipertensi menurut Candra (2013), yaitu pusing, rasa sakit (kaku) ditengkuk, sulit tidur, mudah merasa lelah, sesak napas dan pandangan. Menurut Yanti Anggraini (2020) dan Lisavina Juwita & Ela Efriza (2018) pada pasien hipertensi gejala atau keluhan yang paling banyak muncul adalah sakit kepala, sulit tidur dan gelisah. Menurut Lisavina Juwita & Ela Efriza (2018) rata-rata tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi sebelum dilakukan teknik elaksasi napas dalam adalah 149,20 dengan standar deviasi 3,010. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi sebelum teknik napas dalam berada pada rentang nilai. 147,05-151,35. Dengan tekanan darah sistolik minimal adalah 144 dan maksimal adalah 155. Berdasarkan uraian diatas penulis berasumsi bahwa hasil pengkajian yang dapat ditemukan pada pasien Hipertensi yaitu sakit kepala, sulit tidur dan gelisah sehingga menimbulkan perasaan kurang nyaman atau gangguan rasa nyaman dengan tekanan darah 160/103 mmHg.

Diagnosa keperawatan ditegakkan berdasarkan data hasil pengkajian pada

Ny.A atau berdasarkan tanda dan gejala mayor dan tanda gejala minor dimana untuk tanda dan gejala mayor sendiri yaitu, mengeluh tidak nyaman dan gelisah. Sedangkan untuk tanda dan gejala minor yaitu, mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks, mengeluh kedinginan/kepanasan, merasa gatal, mengeluh mual, mengeluh lelah, menunjukkan gejala distres, mampak merintih/menangis, pola eliminasi berubah, postur tubuh berubah dan iritabilitas.

Berdasarkan uraian fakta dan teori peneliti berasumsi penegakan diagnosa kebutuhan rasa nyaman : Gangguan rasa nyaman nyeri pada Ny. A ditegakan berdasarkan data hasil temuan pada proses pengkajian berdasarkan tanda gejala mayor dan minor yang muncul pada pasien hipertensi dan diagnosa yang sesuai dengan data hasil temuan yaitu gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan gejala penyakit.

Perencanaan yang disusun untuk Ny.A berdasarkan diagnosa gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gejala penyakit, menurut SIKI (2018) adalah observasi : identifikasi lokasi, karakteristik nyeri, durasi, frekuensi, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Terapeutik: berikan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri yaitu teknik relaksasi napas dalam, kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (misal: suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan. Edukasi: jelaskan strategi meredakan nyeri, anjurkan memonitor nyeri secara mandiri, ajarkan teknik non farmakologi yaitu teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi rasa nyeri. Kolaborasi: kolaborasi pemberian

analgetik, jika perlu. Adapun perencanaan untuk masalah nyeri akibat dari gejala penyakit hipertensi yaitu dengan yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Fokus perencanaan pada karya tulis ilmiah ini yaitu berdasarkan penerapan hasil penelitian atau evidence based practice dalam mengatasi masalah nyeri akibat hipertensi yaitu dengan pemberian terapi non farmakologi yaitu teknik relaksasi napas dalam dengan tujuan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Kozier, Erb, Berman & Snyder 2011) Menurut Kozier, Erb, Berman & Snyder (2011) .

Penelitian yang dilakukan Yanti Anggraini (2020) perencanaan keperawatan untuk mengatasi masalah gangguan rasa nyaman pada pasien hipertensi, yaitu dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam 2-3 selama 10-15 menit dengan selang waktu 5 menit setiap sesinya. Sedangkan menurut penelitian Lisavina Juwita & Ela Efriza (2018) relaksasi napas dalam dilakukan 1 kali sehari selama 15 menit. Berdasarkan uraian fakta dan teori penulis berasumsi bahwa perencanaan untuk mengatasi masalah gangguan rasa nyaman dapat menggunakan teknik relaksasi napas dalam karena dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi stres dan cemas dan membuat pasien rileks.

Implementasi yang dilaksanakan untuk mengatasi masalah pada Ny.A dengan diagnosa gangguan rasa nyaman berhubungan dengan proses penyakit adalah mengidentifikasi lokasi, karakteristik nyeri, durasi, frekuensi, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, memberikan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri yaitu

teknik relaksasi napas dalam, mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (seperti: suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan, menjelaskan strategi meredakan nyeri, menganjurkan memonitor nyeri secara mandiri, mengajarkan teknik non farmakologi yaitu teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi rasa nyeri.

Adapun fokus implementasi berupa penerapan hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan perencanaan pada Ny. A yaitu dengan memberikan teknik relaksasi napas dalam selama 10 - 15 menit 2 kali sehari sesuai dengan standar prosedur operasional (SPO) dengan mengintegrasikan nilai nilai Al-Islam dan Kemuhammadiyah.

Pada evaluasi selama 5 hari penelitian, yaitu 3 hari di Rumah Sakit Dr. Soekardjo dan 2 hari home visit, Sesi pertama melakukan teknik relaksasi napas dalam selama \pm 10-15 menit, tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 160/103mmHg. Teknik relaksasi napas dalam dilakukan dengan dibantu oleh peneliti. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat penurunan tekanan darah menjadi 155/104 mmHg. Lalu di sesi kedua hari pertama, tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 140/95 mmHg. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat penurunan tekanan darah menjadi 138/94 mmHg.

Di hari kedua sesi pertama tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 119/89 mmHg. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat penurunan tekanan darah menjadi 111/85 mmHg. Lalu di sesi kedua hari kedua tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam

adalah 120/84 mmHg. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat penurunan tekanan darah menjadi 118/85 mmHg.

Di hari ketiga sesi pertama tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 126/92 mmHg. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat penurunan tekanan darah menjadi 115/89 mmHg. Lalu di sesi kedua hari ketiga tidak ada penurunan tekanan darah, tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 134/90 mmHg. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam tidak terdapat penurunan tekanan darah. Tekanan darah pasien menunjukkan angka 140/95 mmHg. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor lingkungan, dikarenakan sebelum Ny.A akan pulang, ia mengalami mimisan dan ketika keluarganya datang untuk menjemput Ny.A, keluarganya bercerita akan mengadakan piknik, namun tanpa mengajak Ny.A dikarenakan keluarganya khawatir akan kesehatan Ny.A. Hal itu menjadi beban pikiran bagi Ny.A dikarenakan ia juga ingin ikut dalam acara piknik keluarga sehingga ketika selesai melakukan teknik relaksasi napas dan akan dilakukan pengecekan tekanan darah, tekanan darah Ny.A meningkat. Di hari keempat tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 129/97 mmHg. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat penurunan tekanan darah menjadi 126/92 mmHg.

Pada hari keempat, teknik relaksasi napas dalam ini hanya dilakukan satu kali, dikarenakan Ny.A sudah pulang, sehingga dilakukan home visit atas dasar kesepakatan antara peneliti dengan responden demi

keberlangsungan penelitian. Di hari kelima tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 125/86 mmHg. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat penurunan tekanan darah menjadi 120/84 mmHg.

Pada hari kelima, teknik relaksasi napas dalam ini hanya dilakukan satu kali, dikarenakan Ny.A sudah pulang, sehingga dilakukan home visit.

Menurut Kemenkes (2020) dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik <120 mmHg dan tekanan darah diastolik 80-84 mmHg. Berdasarkan data dari hasil evaluasi yang ada, dapat disimpulkan bahwa gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gejala penyakit, teratasi sebagian. Selanjutnya intervensi bisa dilakukan secara mandiri dengan mengunjungi tempat pelayanan kesehatan terdekat, menganjurkan kepatuhan terhadap diet seperti membatasi asupan makanan, dan menganjurkan pengelolaan hipertensi dengan rutin mengonsumsi obat untuk menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah di RSUD Dr Soekardjo dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Hasil menunjukkan adanya penurunan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dengan rata-rata sebelum dilakukan relaksasi napas dalam adalah 132/92 mmHg dan sesudah dilakukan relaksasi napas dalam adalah 128/91 mmHg.

Peneliti dapat melaksanakan pengkajian secara komprehensif pada responden yaitu Ny.A. Pengkajian yang dilakukan kepada Ny. A memiliki tanda-tanda penyakit Hipertensi seperti sakit kepala dan tenguk, gelisah dan merasa tidak

nyaman dengan kondisinya, dan tidak bisa tidur, memiliki riwayat hipertensi sejak 12 tahun yang lalu. Fokus pengkajian yang dilakukan adalah mengkaji peningkatan dan penurunan tekanan darah pasien.

Diagnosis keperawatan yang diambil oleh peneliti pada Ny. A yang dirawat di Ruang Melati 3 Rumah Sakit dr. Soekardjo adalah gangguan rasa nyaman berdasarkan tanda dan gejala yang timbul pada pasien dengan bersumber kepada buku panduan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI).

Fokus perencanaan keperawatan pada pasien Ny. A yaitu pemberian teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah.

Implementasi keperawatan pada pasien Ny. A yang dilakukan mulai dari 17 – 21 Mei 2023 berdasarkan dengan rencana asuhan keperawatan sesuai dengan standar operasional prosedur (SPO) dapat terlaksana.

Evaluasi keperawatan kepada pasien Ny. A yang dirawat di Rumah Sakit dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya selama 5 hari pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan dari tanggal 17 Mei s.d tanggal 21 Mei 2023 dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 125/86 mmHg. Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam terdapat penurunan tekanan darah menjadi 120/84 mmHg, artinya ada penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak

yang telah terlibat, baik langsung maupun tidak langsung yang telah membantu demi terlaksananya dan terselesaikannya proses penelitian ini.

REFERENSI

- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41-47.
- Fernalia, F., Priyanti, W., Effendi, S., & Amita, D. (2019). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1).
- Fikriana, Riza. (2018). *Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta: Deepublish
- Juwita, L., & Efriza, E. (2018). Pengaruh Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Real in Nursing Journal*, 1(2), 51-59.
- Kemenkes. (2017). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Kementerian Kesehatan RI, 1–158.
- Manurung, N. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Lansia dengan Pencegahan Hipertensi di Desa Gotting Sidodadi Kabupaten Asahan.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi* (H. Aulia (ed.)). CV. Pena Persada.
- Parinduri, J. S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374-380.
- Riskesda. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI

- Setiawan, A.N. (2014). *Hubungan Antara Angka Tingkat Pengetahuan Umum Dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di RS PKU Aisyah Boyolali*. Univeristas Muhammadiyah Surakarta
- Tawaang, E., Mulyadi, N., & Palandeng, H. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sedang-berat Di Ruang Irina C Blu Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2018), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1, Jakarta, PersatuanPerawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- WHO, (2018). *World Hearth Statistic 2014*. WHO Library
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijayanti, S., & Wulan, E. S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus. *Prosiding HEFA (Health Events for All)*, 1(1).