



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won3202>

Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

^K Dian Islamiati Tandialo¹, Safruddin², Akbar Asfar³,

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): dhian.islamiatit05@gmail.com

dhian.islamiatit05@gmail.com, [safruddin.safruddin@umi.ac.id](mailto:sufruddin.safruddin@umi.ac.id), akbarasfar46@gmail.com
(085146036955)

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana pembuluh darah terus-menerus meningkatkan tekanan darah. Melalui teknik relaksasi dalam secara otomatis akan merangsang sistem saraf simpatis untuk menurunkan kadar zat ketokolamin yang mana ketokolamin adalah suatu zat yang dapat menyebabkan konstiksi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Wania SP1 Kabupaten Mimika, Papua pada bulan Februari – Maret 2022. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *quasy experimental pre test-post test with control group design* yang merupakan pengelompokan anggota sampel dengan 2 kelompok yang terdiri dari 15 kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol, dengan jumlah populasi 30 orang, kelompok perlakuan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Tekanan darah ini akan di ukur menggunakan alat ukur seperti : lembar observasi, dan sphygnomanometer/ tensimeter *digital*. Hasil penelitian hipertensi kelompok perlakuan tekanan darah sistolik $P=0,000$ dan tekanan darah diastolik $P=0,001$ sedangkan kelompok kontrol tekanan darah sistolik $P=0,059$ dan tekanan darah diastolik $P=0,192$. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk memperbanyak populasi dan sampel menjadi lebih besar dan memperhatikan frekuensi pemberian terapi relaksasi nafas dalam.

Kata kunci : terapi relaksasi napas dalam, hipertensi

Article history :

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Phone :

+62 85242002916

Received 07 Agustus 2022

Received in revised form 15 Agustus 2022

Accepted 25 November 2022

Available online 30 Desember 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Hypertension is a condition in which the blood vessels constantly increase blood pressure. Through deep relaxation techniques, it will automatically stimulate the sympathetic nervous system to reduce levels of norepinephrine which are substances that can cause blood vessel constriction so that it can cause increased blood pressure. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing blood pressure in hypertensive patients. This research was conducted at the Wania SP1 Health Center, Mimika Regency, Papua in February - March 2022. This type of research is a quantitative research, with a quasi experimental pre-test-post-test research design with control group design which is a grouping of sample members with 2 groups consisting of 15 treatment groups and 15 control groups, with a population of 30 people, the treatment group was given treatment and the control group was not given treatment. This blood pressure will be measured using measuring instruments such as: observation sheets, and sphygmomanometer / digital sphygmomanometer. The results of the hypertension study were the systolic blood pressure group $P=0.000$ and diastolic blood pressure $P=0.001$ while the control group had $P=0.059$ systolic blood pressure and $P=0.192$ diastolic blood pressure. It can be concluded that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on decreasing blood pressure. It is hoped that further researchers will increase the population and sample to be larger and pay attention to the frequency of giving deep breath relaxation therapy.

Keywords: deep breathing relaxation therapy, hypertension

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas (2018), 34,1% penduduk Indonesia mengalami hipertensi, prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia berada di provinsi Kalimantan Selatan yaitu mencakup 44,1% sedangkan di provinsi Papua yaitu mencakup 22,2%. Jika dilihat dari jenis kelamin penderita hipertensi didapatkan bahwa prevalensi perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Didapatkan bahwa prevalensi perempuan penderita hipertensi sebesar 36,9%, dan untuk laki-laki sebesar 31,3%.¹ Prevalensi hipertensi di Kabupaten Mimika berdasarkan hasil Laporan Riskesdas Papua (2018), prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur ≥ 18 tahun, Kabupaten Merauke dengan kasus hipertensi tertinggi yaitu mencakup 37,09%, sedangkan Kabupaten Mimika berada pada urutan ke 19 dengan kasus hipertensi yaitu mencakup 16,49%.²

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana pembuluh darah terus-menerus meningkatkan tekanan. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi suatu masalah kesehatan yang serius dan perlu di waspadai. Penyakit darah tinggi atau hipertensi (hypertension) adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka systolic (bagian atas) dan angka bawah (diastolik).³ Data World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.⁴

Untuk mencegah semakin meningkatnya kasus penyakit hipertensi di Kabupaten Mimika, penyakit hipertensi dapat di cegah dengan berbagai pengobatan, baik itu pengobatan medis maupun pengobatan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis (medis) seperti pemberian obat antihipertensi, dan untuk pengobatan non farmakologis dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan cara terapi teknik relaksasi nafas dalam,⁵ dikarenakan terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, *relative* mudah dilakukan dari pada terapi non farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk

terapi, dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi.⁶

Teknik relaksasi nafas 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,⁷ Nafas dalam merupakan tindakan yang dapat menimbulkan relaksasi bagi pasien, tindakan ini menggunakan pernafasan diafragma dengan cara udara dihembuskan lewat bibir seperti meniup.⁶

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Cahyanti & Febriyanto,⁸ dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr. Soeratno Gemolong Tahun 2018, di dapatkan hasil dengan Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 153,80 mmHg dan 142,56 mmHg. Dan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah sebesar 94,40 mmHg dan 84,80 mmHg. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yaitu p value 0,000 ($p < 0,000$). Hal ini menunjukkan terapi relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Terapi relaksasi dapat menurunkan tekanan darah dan tanpa adanya efek samping atau kontra indikasi seperti pada terapi dengan menggunakan obat anti hipertensi.³ Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah untuk penelitian sebelumnya hanya menggunakan 1 kelompok kontrol tidak ada kelompok pembanding. Berdasarkan pengambilan data awal di Puskesmas Wania SP1 Kabupaten Mimika 2021 pada Bulan Februari didapatkan bahwa Hipertensi menjadi salah satu penyakit terbanyak yang di temukan di Puskesmas Wania. Kebanyakan pasien datang dengan keluhan pusing, terasa kaku dileher dan bahu, badan mudah lelah, bahkan ada yang tanpa keluhan tetapi tekanan darahnya tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Quasy Eksperimental* dengan rancangan *Pretest Posttest With Control Group Design*. Dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok yang terbagi dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding. Dalam penelitian ini kedua kelompok dilakukan *pretest*, pada kelompok perlakuan diberikan relaksasi napas dalam selama 7 menit dan dilaksanakan selama 8 hari berturut-turut secara rutin, dan pada kelompok kontrol tidak diberikan relaksasi napas dalam, kemudian akan dilakukan *posttest* pada kedua kelompok untuk membandingkan kedua kelompok. Lokasi penelitian ini adalah di Puskesmas Wania SP1 Kabupaten Mimika dan waktu penelitian dimulai pada 17 November – 17 Desember 2021. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* dengan total 30 responden yang terdiri dari 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah 1) Pasien yang bersedia menjadi responden, 2) Bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Wania Kabupaten Mimika, 3) Berusia 30 sampai 65 tahun, 4) Pasien yang terdiagnosis hipertensi oleh dokter Puskesmas Wania (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg). Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah 1) Pasien

dengan gangguan pernapasan, 2) Pasien yang telah diberikan tehnik relaksasi lainnya, 3) Terdapat penyakit penyerta seperti penjakit gagal ginjal dan gagal jantung.

Peneliti akan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah.

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara kedua variabel. Pada penelitian ini, uji bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah tinggi pada saat *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji beda dua *mean* atau *T dependent (Paired Sampel Test)* apa bila data berdistribusi normal, kemudian uji beda *posttest* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan uji *two sampel independent t-test* jika data berdistribusi normal.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Rata-Rata Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi *PreTest* dan *PostTest* Tenik Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Perlakuan (n : 15)

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Tekanan darah sistolik <i>pretest</i>	161,33	±18,653	140	202
Tekanan darah diastolik <i>pretest</i>	98,47	± 8,749	90	118
Tekanan darah sistolik <i>posttest</i>	150,73	±18,277	130	195
Tekanan darah diastolik <i>posttest</i>	88,93	± 9,169	76	108

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 1 tentang rata-rata tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi kelompok perlakuan sebelum di berikan teknik relaksasi napas dalam rata-ratanya sebesar 161,33 mmHg dengan standar deviasi ±18,653, nilai terendah sebesar 140 mmHg dan tertinggi 202 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah di berikan teknik relaksasi napas dalam rata-ratanya sebesar 150,73 mmHg dengan standar deviasi ±18,277, nilai terendah sebesar 130 mmHg dan tertinggi 195 mmHg.

Rata-rata tekanan darah diastolik pretest rata-ratanya sebesar 98,47 mmHg dengan standar deviasi ±8,749 nilai terendah sebesar 90 dan tertinggi 118 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik *posttest* rata-ratanya sebesar 88,93 mmHg dengan standar deviasi ±9,169, nilai terendah sebesar 76 mmHg dan tertinggi 108 mmHg

Tabel 2. Rata-Rata Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi *PreTest* dan *Post Test* Tenik Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Kontrol (n:15)

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Tekanan darah sistolik <i>pretest</i>	160,33	±20,194	140	210

Tekanan darah diastolik <i>pretest</i>	96,93	$\pm 8,996$	90	120
Tekanan darah sistolik <i>posttest</i>	166,93	$\pm 16,364$	143	190
Tekanan darah diastolik <i>posttest</i>	93,53	$\pm 10,616$	76	115

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 2 tentang rata-rata tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi kelompok kontrol *pretest* dalam rata-ratanya sebesar 160,33 mmHg dengan standar deviasi $\pm 20,194$, nilai terendah sebesar 140 mmHg dan tertinggi 210 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik *posttest* rata-ratanya sebesar 166,93 mmHg dengan standar deviasi $\pm 16,364$, nilai terendah sebesar 143 mmHg dan tertinggi 190 mmHg.

Rata-rata tekanan darah diastolik *pretest* rata-ratanya sebesar 96,93 mmHg dengan standar deviasi $\pm 8,996$ nilai terendah sebesar 90 dan tertinggi 120 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik *posttest* rata-ratanya sebesar 93,53 mmHg dengan standar deviasi $\pm 10,616$, nilai terendah sebesar 76 mmHg dan tertinggi 115 mmHg.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Analisis Perbedaan Tekanan Darah *Pretest* dan *Posttest* Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol (n:15)

Variabel	Mean	SD	P Value
Perlakuan			
<i>Pretest-Posttest</i> Sistolik	10,600	7,434	0,001
<i>Pretest-Posttest</i> Diastolik	9,533	7,434	0,001
Kontrol			
<i>Pretest-Posttest</i> Sistolik	-6,600	12,449	0,059
<i>Pretest-Posttest</i> Diastolik	3,400	9,605	0,192

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 3 tentang hasil uji paired sampel t-test, didapatkan tekanan darah sistolik *pretest-posttest* nilai mean 10,600 (SD $\pm 7,434$) dengan nilai *P value* 0,001. Tekanan darah diastolik *pretest-posttest* didapatkan nilai mean 9,533 (SD $\pm 9,533$) dengan nilai *P value* 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik *pretest-posttest* teknik relaksasi napas dalam pada kelompok perlakuan.

Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan tekanan darah sistolik *pretest-posttest* nilai mean -6,600 (SD $\pm 12,449$) dengan nilai *P value* 0,059. Tekanan darah diastolik *pretest-posttest* didapatkan nilai mean 3,400 (SD $\pm 9,605$) dengan nilai *P value* 0,192 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik *pretest-posttest* teknik relaksasi napas dalam pada kelompok kontrol.

Tabel 4. Analisis Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Perlakuan (n:15) dan Kelompok Kontrol (n:15)

Variabel	Mean	SD	P Value
Perlakuan			
<i>Pretest-Posttest</i> Sistolik	10,600	7,434	0,001
<i>Pretest-Posttest</i> Diastolik	9,533	7,434	0,001
Kontrol			
<i>Pretest-Posttest</i> Sistolik	-6,600	12,449	0,059
<i>Pretest-Posttest</i> Diastolik	3,400	9,605	0,192

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 4 tentang hasil uji *Independent sampel t-test* didapatkan perbedaan rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, menggunakan uji *independent sampel t test*. Sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan nilai tekanan darah sistolik $P= 0,016$ ($P<0,05$) dan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan nilai tekanan darah diastolik $P= 0,215$ ($P> 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah sistolik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada kelompok kontrol tidak diberikan relaksasi napas dalam, Selisih dari tekanan darah sistolik kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* tanpa perlakuan teknik relaksasi napas dalam sebesar -6,600 mmHg, Hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan nilai tekanan darah sistolik *pretest* dan *posttest* $P= 0,059$ ($P>0,05$), sehingga H_a ditolak dan H_o diterima artinya tidak ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Dan pada kelompok kontrol selisih dari tekanan darah diastolik kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* tanpa perlakuan teknik relaksasi napas dalam sebesar 3,400 mmHg, hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan nilai tekanan darah diastolik *pretest-posttest* didapatkan nilai $P= 0,192$ ($P>0,05$) sehingga H_a ditolak dan H_o diterima artinya tidak ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

Hasil pengukuran pada kelompok perlakuan diberikan teknik relaksasi napas dalam, Selisih dari tekanan darah sistolik kelompok perlakuan *pretest* dan *posttest* sebesar 10,600 mmHg, Hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan nilai tekanan darah sistolik *pretest* dan *posttest* perlakuan teknik relaksasi napas dalam $P= 0,001$ ($P<0,05$), sehingga H_a diterima artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada kelompok perlakuan. Selisih dari tekanan darah diastolik kelompok perlakuan *pretest* dan *posttest* sebesar 9,533 mmHg, hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan nilai tekanan darah diastolik *pretest* dan *posttest* perlakuan teknik relaksasi napas dalam $P= 0,001$ ($P<0,05$), sehingga H_a diterima artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi pada kelompok perlakuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Cahyanti & Febriyanto,⁸ menunjukkan dari 25 pasien didapatkan rata-rata tekanan darah sistol sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam adalah 153,80 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 94,40 mmHg. Dari 25 pasien didapatkan tekanan darah sistole sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam adalah 142,56 mmHg dan sedangkan rata-rata tekanan darah diastol sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah 84,80 mmHg. Ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yaitu *P value* 0,000 ($P < 0,005$).

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah perbedaan selisih tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Menggunakan uji *independent sampel t-test* selisih antara tekanan darah sistolik *posttest* kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan nilai $P = 0,016$ ($P < 0,05$), sedangkan pada tekanan darah diastolik kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan nilai $P = 0,215$ ($P > 0,05$), artinya terdapat perbedaan nilai tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah sistolik.

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Tumanggor & Dearst,⁹ yang menjelaskan bahwa teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi adalah 101,11 dan rata-rata tekanan darah diastole setelah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi adalah 85,83 Hal ini menunjukkan ada perbedaan rata-rata tekanan darah diastol sebelum dan sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021. Terdapat pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi tekanan darah sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukannya pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan nilai signifikansi $P < 0,005$.

Hal ini sejalan dengan teori Pottter, Perry Potter, P. A., & Perry,¹⁰ bahwa pengaturan pernafasan meningkatkan pengeluaran karbondioksida, hasil proses metabolisme tubuh. Pernafasan yang pelan, dalam, dan teratur dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga dapat menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga bisa menurunkan tekanan darah. Pernafasan dada yang pendek menyebabkan kurangnya oksigen yang tersedia untuk jaringan dan organ tubuh. Pernafasan diafragma dapat menarik udara ke dalam lobus bawah paru-paru dimana sebagian besar terjadi transfer oksigen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisa data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Untuk itu diharapkan peneliti selanjutnya untuk memperbanyak populasi dan sampel menjadi lebih besar dengan waktu frekuensi yang lebih lama sehingga hasil yang didapatkan terkait dengan pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan tekanan darah lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>. (2018).
2. Tim Riskesdas. Laporan Provinsi Papua Riskesdas 2018. 482. http://repository.litbang.kemkes.go.id/3904/1/Laporan_Risikesdas_Papua_2018.pdf. (2018).
3. Wijayanti, S. & Setiyo, W. E. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287. inas Kesehatan Kota Sinjai. Buku Profil Kesehatan tahun 2020. Sinjai: Dinas Kesehatan Kota Sinja. (2017).
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hari Hipertensi Dunia 2019 : “*Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Cerdik*”. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>. (2019).
5. Juwita, L. & Efriza, E. Pengaruh Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Real in Nursing Journal*, 1(2), 51. <https://doi.org/10.32883/rnj.v1i2.263>. (2018)
6. Masnina, R. & Setyawan, A. B. Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 119–128. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.2>. (2018)
7. Nurman, M. 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 Tahun 2017. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(2), 108–126. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/12>. (2017)
8. Cahyanti, L. & Febriyanto. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Soeratto Gemolong Tahun 2018. *Prosiding HEFA*, 6(1), 1–21. (2019).
9. Tumanggor, L. S. & Dearst, P. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbau Tahun 2021. 4(2), 40–48. (2021).
10. Potter, P. A. & Perry, A. G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7216-7281-2>. (2005).