

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING*  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI RUANG INSTALASI GAWAT DARURAT (IGD) dr.  
SOERATNO GEMOLONG**

**Suminah <sup>1)</sup>, Ns. Sutiyo Dani Saputro M.Kep <sup>2)</sup>, Hetty**

**Purwaningsih, S.Kep., Ns <sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

<sup>2)</sup> Dosen Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3)</sup> Pembimbing klinik RSUD dr. Soeratno Gemolong

[Mimin250700@gmail.com](mailto:Mimin250700@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi penyakit pembunuh ketiga salah satu penyakit yang dapat menyebabkan kematian didunia, hipertensi memelurkan perawatan dalam jangka waktu yang lama, jika tidak di berikan perawatan dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi. Salah satu penanganan non farmakologi yang belum banyak diketahui yaitu dengan menggunakan terapi *Slow Deep Breathing* atau relaksasi nafas dalam lambat. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk menerapkan intervensi keperawatan dengan *Slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang IGD RSUD dr. Soeratno Gemolong.

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yaitu pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Sampel yang diambil dalam karya tulis ilmiah ini adalah 1 orang klien.

Hasil karya tulis ilmiah ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan *slow deep breathing* berdasarkan hasil lembar observasi tekanan darah dapat diketahui bahwa *slow deep breathing* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata kunci :** Hipertensi, *Slow deep breathing*, Tekanan darah

**Daftar pustaka :** 20 (2016-2023)

*Suminah*

**APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY  
TO REDUCTION BLOOD PRESSURE IN GIPERTENSION PATIENTS IN  
THE EMERGENCY ROOM (IGD) dr. SOERATNO GEMOLONG**

**Suminah <sup>1)</sup>, Ns. Sutiyo Dani Saputro M.Kep <sup>2)</sup>, Hetty**

**Purwaningsih,S.Kep.,Ns <sup>3)</sup>**

*<sup>1)</sup> Profession of nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Kusuma Husada  
Surakarta*

*<sup>2)</sup> Lecture Of Nursing Study University Of Kusuma Husada Surakarta*

*<sup>3)</sup> Lecture of emergency room (igd) dr. soeratno gemolong*

[Mimin250700@gmail.com](mailto:Mimin250700@gmail.com)

***Abstract***

*Hipertension is the third killer disease, one of the diseases that can cause death in the world. Hypertension requires treatment over a long period of time. If treatment is not given, it can cause various kinds of complications. One non-pharmacological treatment that is a not widely known is using slow deep breathing therapy or slow deep breathing relaxation. This scientific paper aimns to implement nursing intervention with slow deep breathing to reduce blood pressure in hypertensive patients in the emergency roo at RSUD dr. Soeratno Gemolong.*

*This scientific paper uses a descriptive method in the form of a case study with a nursing care approach, namely assesment, nursing diagnosis, nursing intervention, nursing implementation and nursing evaluation. The sample taken in this scientific paper was 1 person.*

*The result of paper show that after slow deep breathing , based on the result of the blood pressure observation sheet, it can be seen that slow deep breathing has an effect on reducing blood pressure in hypertension patients.*

*Keywords: Hypeertension, slow deep breathing, blood pressure.*

*References : 20 (2016-2023)*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, data *World Health Organization* tahun 2019 memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi diseluruh dunia, dua pertiga kasus berada di negara penghasilan menengah ke bawah. (WHO 2019). Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Berdasarkan riset kesehatan dasar prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%, tertinggi di Kalimantan selatan (44,1%) sedangkan terendah di Papua sebesar 22,2%. Jawa Tengah berada di urutan ke empat dengan prevalensi hipertensi 37,6% (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi di Sragen menurut data menempati urutan ke 4 sebanyak 95,1% untuk nilai kumulatif tahun 2022 prevalensi hipertensi pada usia > 15 tahun di Sragen sebesar 40,6% (Dinkes Sragen, 2022).

Hipertensi penyakit pembunuh ketiga salah satu penyakit yang dapat menyebabkan kematian didunia, hipertensi memerlukan perawatan dalam jangka waktu yang lama, jika tidak di berikan perawatan dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi (Utama, 2023). Penyakit ini dapat menjadi ancaman serius bila tidak ditangani, tekanan darah tidak terkontrol akan mengakibatkan stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang penyepitan pembuluh darah. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya suplai

darah dan oksigen ke jaringan yang akan mengakibatkan mikroinfark pada jaringan. Komplikasi berat hipertensi adalah kematian karena obstruksi dan rupturnya pembuluh darah otak (Susanti, 2022). Adapun factor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi meliputi kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam yang berlebihan, kurang konsumsi buah dan sayur serta stress (Jabani et al., 2021).

Penatalaksanaan non farmakologi terdiri dari teknik relaksasi, distraksi, musik, stimulasi kutaneus, masase/pijatan, pemberian sensasi hangat dan dingin, herbal, mengurangi persepsi nyeri (Octhami, 2019). Salah satu penanganan non farmakologi yang belum banyak diketahui yaitu dengan menggunakan terapi *Slow Deep Breathing* atau relaksasi nafas dalam lambat.(Utama, 2023). Teknik relaksasi dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi tension headache, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi. Terapi relaksasi yang efektif dalam mengontrol nyeri adalah terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* yaitu latihan nafas dalam perlahan yang terdiri atas pernafasan abdomen (diafragma) (Octhami, 2019).

*Slow deep breathing* (nafas dalam) merupakan suatu teknik melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Pratiwi, A, 2020). Teknik *slow deep breathing* dapat memberikan pengaruh terhadap nilai tekanan darah karena ekshalasi yang panjang dari pada metode

latihan *slow deep breathing* akan menyebabkan tekanan intratoraks di paru meningkat selama inspirasi sehingga membuat peningkatan kadar oksigen di dalam jaringan. Refleksi kemoreseptor yang banyak terdapat dibadan karotis, badan aorta dan sedikit pada rongga toraks dan paru menjadi teraktivasi. Kemudian membawa sinyal saraf menuju pusat pernafasan yaitu di medulla oblongata. Sehingga aktivitas kerja saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas kerja saraf simpatis sehingga akan menyebabkan tekanan darah menurun (Suranata et al., 2019).

Menurut penelitian Gholamrezaei et al., (2021) yang menyatakan bahwa *slow deep breathing* dapat mengurangi tingkat tekanan darah dalam jangka waktu yang lama serta mempunyai peranan efek pengurangan tekanan psikologikal yang berhubungan dengan penyebab hipertensi. Diketahui bahwa teknik *slow deep breathing* dapat membuat pasien menjadi lebih nyaman dan tenang dibandingkan teknik pernapasan lain. Penelitian yang dilakukan oleh (Siska, 2022) yang berjudul “pengaruh pemberian tindakan *slow deep breathing* (SDB) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas bukit sangkal Palembang” didapatkan hasil uji statistik ada pengaruh yang signifikan terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang Tahun 2019 dengan nilai p value untuk tekanan darah sistolik : 0,000 dan untuk tekanan darah diastolik : 0,000.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan selama praktik 1 minggu banyak ditemukan kasus dengan diagnosa medis hipertensi dengan masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Pasien hanya diberikan intervensi keperawatan melalui terapi farmakologi dan tidak diberikan terapi nonfarmakologi seperti *slow deep breathing*. *Slow deep breathing* merupakan salah satu tindakan yang dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi *tension headache*, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (Octhami, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa *slow deep breathing* terbukti dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada hipertensi, sehingga penilit tertarik untuk melakukan *literatur review* tentang “penerapan *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang instalasi gawat darurat (igd) dr. soeratno gemolong”.

## **METODE PENELITIAN**

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan klien dengan hipertensi. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan dengan hipertensi yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan berdasarkan SDKI, SIKI, SLKI. Subjek studi kasus ini adalah 1 orang klien yang menderita hipertensi di

Ruang IGD Dr. Soeratno Gemolong. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut : Kriteria inklusi: Klien dengan diagnosa medis hipertensi, Klien bersedia menjadi subjek studi kasus, Klien dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif . Kriteria eksklusi : Klien pindah ruang rawat atau dirujuk ke rumah sakit lain . Karya tulis ilmiah ini menggunakan SOP *slow deep breathing* dan lembar observasi tekanan darah serta sphygmomanometer. Tempat pengambilan studi kasus ini adalah di Ruang Igd RSUD dr. Soeratno Gemolong pada tanggal 13 Mei 2024 – 15 Juni 2024.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengkajian yang dilakukan pada tanggal 05 Juni 2024 didapatkan hasil pasien bernama Ny.I berusia 27 tahun dengan jenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA, pasien beragama islam, pasien bekerja sebagai buruh pabrik, pasien beralamat di Andong. Pasien datang ke igd RSUD dr. Soeratno Gemolong pada tanggal 05 Juni 2024 pukul 18.33 WIB. Setelah dilakukan anamnesa pasien didapatkan hasil pasien mengatakan nyeri kepala terasa cekot-cekot dengan skala nyeri 6 dan terasa hilang timbul , nyeri tengkuk dan penglihatan kabur. Pengkajian nyeri didapatkan P: nyeri, Q: cekot-cekot, R: dikepala, S:skala 6, T: hilang timbul.

Hasil triage termasuk pada kategori kuning, pasien mampu berbicara dengan jelas, pergerakan dinding dada simetris kanan dan kiri, terdapat suara napas vesikuler, dan tidak terdengar suara napas tambahan. Pasien tidak menggunakan

oto bantu napas, tidak terdapat pernapasan cuping hidung, tidak terdapat sianosis. Tekanan darah 159/99 mmHg, Nadi 124x/menit, pernapasan 22x/menit dengan saturasi oksigen 99%. Hasil EKG pasien sinus tachycardia, CRT pasien <2detik, akral teraba hangat dengan suhu tubuh 37,7<sup>0</sup>C. Keadaan umum pasien sedang dengan eksdaran pasien composmentis, pupil isokor, GCS : E4V5M6. Tidak ada perdarahan pada pasien. Pasien tidak memiliki alergi obat maupun makanan. Pasien mengatakan belum pernah mengalami penyakit yang sama sebelumnya.

Salah satu diagnosa keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Rencana tindakan yang akan dilakukan salah satunya yaitu terapi *slow deep breathing*, metode ini sangat mudah untuk digunakan oleh siapa saja dan kapan saja, sehingga berguna untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, serta dapat mengurangi prevalensi angka kejadian hipertensi dan meminimalkan komplikasi yang mungkin akan terjadi (Utama, 2023). Tindakan ini diberikan selama 2x dalam waktu 1x8 jam. Sebelum diberikan terapi *slow deep breathing* tekanan darah Ny.I 159/99 mmHg. Setelah diberikan terapi *slow deep breathing* menjadi 125/82 mmHg.

Penelitian yang dilakukan Susanti, (2022) hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai *p value* dari sistolik dan diastolik nilai *p value* 0,000 (<0,05). Yang berarti ada pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas 23 Ilir

Palembang Tahun 2022. Sedangkan penelitian yang dilakukan (Siska, 2022) didapatkan hasil uji statistic diperoleh nilai signifikan untuk tekanan darah sistolik sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p\ value = 0,000 < 0,05$ ) dan nilai signifikan tekanan darah diastolic sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p\ value = 0,000 < 0,05$ ) maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang Tahun 2019.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Pratiwi, 2020) Latihan *slow deep breathing* efektif dalam mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pada tingkat tersebut dengan nilai  $p < 0,05$ . Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami Muchtar et al., 2022) dengan hasil rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan teknik *slow deep breathing* adalah sistolik 165,67 mmHg dan diastolik 94,73 mmHg dengan nilai terendah sistolik 159 mmHg dan diastolik 80 mmHg, dan nilai tertinggi sistolik 178 mmHg nilai diastolik tertinggi 112 mmHg. Hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi ( $p\ value$ ) 0.002 yang berarti nilai tersebut kurang dari  $< 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat Pengaruh dari terapi SDB terhadap penurunan tekanan darah pada penderita yang mengalami hipertensi.

Latihan pernapasan berupa *slow loaded breathing* dengan beban inspirasi yang relatif rendah dari beban yang sering digunakan oleh

penelitian lain, dapat dibuktikan bahwa cukup efisien untuk mengurangi tingkat tekanan darah. Selain itu, mampu meningkatkan fungsi paru-paru seperti kapasitas paru-paru, kekuatan otot inspirasi dan durasi latihan lengan. Latihan kekuatan otot inspirasi yang diterapkan pada *slow loaded breathing* terbukti meningkatkan kapasitas latihan yang mungkin dikarenakan otot inspirasi yang lebih kuat mampu bekerja pada persentase yang lebih rendah dari kekuatan maksimum kontraksi dibandingkan dengan sebelumnya. Hal ini sangat relevan karena selama latihan, otot interkostal dan aksesori pernapasan pernapasan bertindak untuk menstabilkan lengan dan batang tubuh, membatasi ekspansi dinding dada, sehingga dengan demikian meningkatkan kerja otot-otot inspirasi. (Goldman, Ian. and Pabari, 2021). (Siska, 2022)

Terapi relaksasi dilakukan untuk mencegah ketegangan otot-otot akibat stres karena ketegangan dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh. Untuk mendapatkan rileksasi yaitu salah satunya dengan cara mengatur nafas dengan teknik *slow deep breathing*. *Slow Deep Breathing* memberikan efek kepada sistem saraf simpatis melalui peningkatan central inhibitory rythms yang akan berdampak pada penurunan output simpatis akan menyebabkan penurunan pelepasan epinefrin yang ditangkap oleh reseptor alfa sehingga mempengaruhi otot polos pembuluh darah. Otot polos vaskular mengalami vasodilatasi yang akan menurunkan tahanan perifer dan menyebabkan penurunan tekanan darah Pernafasan yang dilakukan secara dalam dan

lambat pada saat teknik *slow deep breathing* akan memperbaiki saturasi oksigen dan meningkatkan konsumsi oksigen didalam tubuh, peningkatan jumlah oksigen didalam tubuh akan menstimulasi munculnya oksidasi nitrit, oksidasi nitrit juga akan mempengaruhi pembuluh darah menjadi lebih elastis sehingga menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi turun. (Susanti, 2022).

## **KESIMPULAN**

Pengkajian yang dilakukan pada tanggal 05 Juni 2024 didapatkan hasil pasien bernama Ny.I berusia 27 tahun dengan jenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA, pasien beragama islam, pasien bekerja sebagai buruh pabrik, pasien beralamat di Andong. Pasien datang ke igd RSUD dr. Soeratno Gemolong pada tanggal 05 Juni 2024 pukul 18.33 WIB. Setelah dilakukan anamnesa pasien didapatkan hasil pasien mengatakan nyeri kepala terasa cekot-cekot dengan skala nyeri 6 dan terasa hilang timbul, nyeri tengkuk dan penglihatan kabur. Pengkajian nyeri didapatkan P: nyeri, Q: cekot-cekot, R: dikepala, S:skala 6, T: hilang timbul. Hasil triage termasuk pada kategori kuning. Tekanan darah 159/99 mmHg, Nadi 124x/menit, pernapasan 22x/menit dengan saturasi oksigen 99%. Hasil EKG pasien sinus tachycardia, CRT pasien <2detik, akral teraba hangat dengan suhu tubuh 37,7<sup>0</sup>C. Keadaan umum pasien sedang dengan eksdaran pasien composmentis, pupil isokor, GCS : E4V5M6.

Diagnosa keperawatan pada Ny.I dengan hipertensi yaitu nyeri akut berubangan dengan agen pencedera fisiologis dengan rencana intervensi *slow deep breathing*. Implementasi yang diberikan pada Ny.I dengan hipertensi yaitu mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, memberikan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri (*slow deep breathing*), mengajarkan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri, berkolaborasi dengan dokter dalam pemberian analgetik. Setelah dilakukan *slow deep breathing* terdapat perubahan tekanan darah berarti terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## **SARAN**

Bagi rumah sakit, dapat menjadikan *slow deep breathing* menjadi salah satu alternatif tindakan non farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Bagi perawat, memiliki ketrampilan tambahan yang baik dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien dengan hipertensi dan menjadikan *slow deep breathing* menjadi salah satu alternatif untuk membantu menurunkan tekanan darah serta dapat menentukan diagnosa dan intervensi yang tepat pada pasien dengan hipertensi. Bagi institusi pendidikan, diharapkan karya tulis ilmiah ini bisa menjadi bahan bacaan dan menambah wawasan serta informasi bagi mahasiswa keperawatan tentang

pemberian *slow deep breathing* untuk membantu menurunkan tekanan darah pada hipertensi. bagi pasien dan keluarga, diharapkan dapat membantu dalam tatalaksana pasien hipertensi dengan menerapkan latihan *slow deep breathing* secara mandiri untuk membantu menurunkan tekanan darah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, M. L. (2022). Aplikasi Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Untuk Mengurangi Kecemasan. *Aryani, Mei Lutfi*, 4–35.
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi Dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/nu/article/view/494>
- Maudina, R. (2022). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Tingkat-1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang*.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Octhami, H. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Terhadap Perubahan Skala Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2019*. [https://www.minsal.ci/wp-content/uploads/2019/01/2019.01.23\\_Plan-Nasional-De-Cancer\\_Web.Pdf](https://www.minsal.ci/wp-content/uploads/2019/01/2019.01.23_Plan-Nasional-De-Cancer_Web.Pdf)
- Ppni. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indoensia: Definisi Dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st Ed.). Dpp Ppni.
- Ppni. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indoensia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan* (1st Ed.). Dpp Ppni.
- Ppni, T. P. S. D. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st Ed.). Dpp Ppni.
- Pratiwi, A. Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Pratiwi, A. (2020). Influence Slow Deep Breathing On Blood Pressure In Hypertension. *Jurnal Masker Medika*, 8(2), 263–267.
- Ratniwati, W. O. (2022). *Penerapan Relaksasi Slow Deep Breathing Terhadap Pencegahan Penurunan Curah Jantung Pada Pasien Hipertensi Di Kota Sorong*.
- ari, L., Ludiana, & Hasanah, U. (2021). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Penderita Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 457–466. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/jwc/article/view/388>
- Siska, F. (2022). Pengaruh Pemberian Tindakan Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang. *Jurnal*

- Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 5–13. [Http://E-Jurnal.Stikesmitraadiguna.Ac.Id/Index.Php/Jkp/Article/View/138](http://E-Jurnal.Stikesmitraadiguna.Ac.Id/Index.Php/Jkp/Article/View/138)
- Suranata, F. M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Natasha, D. (2019). *Slow Deep Breathing Dan Alternate Nostril Breathing*. 2, 160–175.
- Susanti, A. (2022). *Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2022*.
- Utama, Y. A. (2023). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2150. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3865>
- Utami Muchtar, R. S., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(1), 85–93. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i1.2555>
- Wati, N. A., Ayubana<sup>2</sup>, S., Purwono<sup>3</sup>, J., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Application Of Slow Deep Breathing To Blood Pressure In Hypertension Patients At Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 145–146.
- Wulandari, W. A. (2021). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Sultan Fatah Karangawen Demak*.
- usuf, B., Isnaniah, I., & Yuliati, Y. (2023). Penerapan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Imj (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(2).