

PENGARUH TERAPI *SLOW DEEP BEATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI RUANG UTAMA RST DR. ASMIR SALATIGA

Eni Dwi jayanti¹, Noerma Shovie Rizqiea², Uthia Rizka³

¹Mahasswa Pogram Studi Profesi Ners Prgram Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

³Pembimbing Klinik RST Dr. Asmir Salatiga

edwi3001@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi karena pada sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun, sehingga jika tidak terkontrol hipertensi menyebabkan stroke dan serangan jantung. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi *slow deep breathing*. *Slow Deep Breathing* adalah suatu aktivitas untuk mengatur pernapasan secara lambat dan dalam.

Skenario Kasus: Studi kasus diterapkan pada pasien hipertensi Ny. E berusia 61 tahun berjenis kelamin perempuan. Pasien mengeluh kaki kiri tidak bisa digerakkan \pm 2 minggu. Kedua kaki bengkak dan nyeri sejak 1 minggu SMRS. Pasien mengatakan merasa pusing dan tengkuk terasa berat seama 2 hari, dan memiliki riwayat hipertensi.

Pembahasan: Dari analisa data didapatkan diagnosa prioritas nyeri akut dengan penerapan terapi *slow deep breathing*. Telah terbukti setelah dilakukan intervensi selama 3 kali pertemuan skala nyeri dan tekanan darah menurun.

Kesimpulan: Masalah nyeri akut teratasi, penerapan terapi *slow deep breathing* efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, *Slow Deep Breathing*

**THE EFFECT OF SLOW DEEP BEATHING THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE
IN PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE UTAMA ROOM OF RST DR. ASMIR
SALATIGA**

Eni Dwi jayanti¹, Noerma Shovie Rizqiea², Uthia Rizka³

¹⁾ Student from the Nursing Professional Study Program, University of Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Lecturer in the Nursing Professional Study Program, University of Kusuma Husada Surakarta

³⁾ Clinical Supervisor RST Dr. Asmir Salatiga

edwi3001@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal, systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Hypertension because in most cases it does not show any symptoms, so if it is not controlled hypertension can cause strokes and heart attacks. One non-pharmacological treatment to lower blood pressure is slow deep breathing therapy. Slow Deep Breathing is an activity to regulate breathing slowly and deeply.

Case scenario: The case study was applied to the hypertensive patient Mrs. E is 61 years old, female. The patient complained that he could not move his left leg for ± 2 weeks. Both legs have been swollen and painful since 1 week of SMRS. The patient said he felt dizzy and his neck felt heavy for 2 days, and had a history of hypertension.

Discussion: From data analysis, a priority diagnosis of acute pain was obtained using slow deep breathing therapy. It has been proven that after intervention for 3 meetings the pain scale and blood pressure decreased

Conclusin: The problem of acute pain is resolved, the application of slow deep breathing therapy is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Slow Deep Breathing

PENDAHULUAN

Kasus hipertensi menurut Data WHO menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (DepKes, RI, 2019). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2018) menyatakan bahwa angka prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran pada usia penduduk umur >18 tahun, angka kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,11 % hipertensi, kejadian tertinggi pada provinsi Kalimantan Barat sebesar 36,99%, angka kejadian terendah provinsi Papua sebesar 22,22%. Menurut World Health Organization (2023), diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar bertempat tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebanyak 46% diantaranya tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit hipertensi. Kurang dari setengah orang dewasa dengan hipertensi dapat didiagnosis dan diobati. 1 dari 5 orang dewasa dengan hipertensi dapat mengendalikan penyakitnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/ mortalitas. 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 (Nuning, dkk., 2023). Penderita hipertensi sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun sehingga jika tidak terkontrol hipertensi menyebabkan stroke dan serangan jantung yang mengakibatkan penderitaan meninggal (Sumartini & Miranti, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua

kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras dan faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, diabetes melitus, kebiasaan olah raga, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stres. Terjadinya hipertensi perlu peran beberapa faktor risiko secara bersama-sama sehingga dapat dikatakan bahwa satu faktor risiko saja belum dapat menimbulkan hipertensi. Salah satu penyebab tingginya prevalensi hipertensi yaitu tingkat stres individu yang semakin tinggi akibat globalisasi yang menuntut persaingan di segala bidang. Stres dapat meningkatkan resistensi vaskular perifer dan curah jantung, serta merangsang aktifitas sistem saraf simpatis sehingga tekanan darah meningkat. Dalam mengatasi peningkatan tekanan darah disinilah peran perawat dibutuhkan dengan menerapkan berbagai terapi non farmakologis, yaitu dengan melakukan manajemen stres, diantaranya adalah teknik relaksasi yang merupakan tindakan mandiri perawat yang cukup praktis dan dapat diimplementasikan sendiri oleh keluarga pasien atau dilakukan oleh pasien secara mandiri. sehingga diharapkan dapat menurunkan dosis obat antihipertensi yang dikonsumsi (Yusuf, dkk, 2021).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah adalah dengan latihan *Slow Deep Breathing*. *Slow Deep Breathing* adalah suatu aktivitas untuk mengatur pernapasan secara lambat dan dalam yang aktivitasnya disadari oleh pelakunya, metode bernapas yang frekuensi napasnya kurang atau sama dengan 10 kali per menit dengan fase ekshalasi yang panjang. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman impuls saraf ke otak, menurunnya aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lain, karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan dan penurunan tekanan darah (Septiawan, Permana, Yuniarti, 2018)

Slow deep breathing merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Relaksasi merupakan keadaan

menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku. *Slow Deep Breathing* merangsang sekresi neurotransmitter endorfin pada sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunan kerja syaraf simpatis dan meningkatkan kerja syaraf parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lebih lambat dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah. Keefektifan latihan ini dilakukan sebanyak 6x/menit bernafas normal dan kontrol pernafasan lambat pada penderita hipertensi. Pernapasan lambat meningkatkan sensitivitas baroreflex dan mengurangi aktivitas simpatis dan aktivasi chemoreflex, itu menunjukkan efek berpotensi menguntungkan dalam hipertensi dimana baroreflex adalah sistem dalam tubuh yang mengatur tekanan darah dengan mengontrol denyut jantung, kekuatan kontraksi jantung, dan diameter pembuluh darah. Pernapasan lambat mengurangi tekanan darah dan meningkatkan sensitivitas baroreflex pada pasien hipertensi. Efek ini muncul berpotensi menguntungkan dalam pengelolaan hipertensi. *Slow Deep Breathing* juga signifikan dalam menurunkan tekanan arteri rata-rata. Teknik relaksasi pada tekanan darah tinggi telah memiliki efek positif yang sudah di buktikan oleh banyak peneliti. PMR merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh yang dapat dilakukan secara mandiri sehingga mempermudah seseorang untuk melakukan latihan tanpa perlu bantuan orang lain, latihan ini dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun tidur sehingga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Sartika et al., 2019).

Latihan *slow deep breathing* dianggap efek yang paling bermanfaat dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. Berbagai penelitian mengenai efek *slow deep breathing* ditemukan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam tekanan darah setelah berolahraga. Pernapasan yang dilatih dapat memberikan pengaruh positif dan negatif pada kesehatan. Stres kronis dapat menyebabkan pembatasan jaringan ikat dan otot di dada, hal tersebut mengakibatkan berbagai penurunan gerak dinding dada. Pernapasan dada tidak efisien karena jumlah terbesar dari aliran darah terjadi pada lobus bawah paru-paru, daerah yang memiliki ekspansi udara terbatas di bernapas dada. Cepat, dangkal menyebabkan dada bernapas

dalam transfer oksigen yang kurang dalam darah (Yusuf, dkk, 2021)

METODE

Metode yang digunakan dalam karya tulis ilmiah menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Rencana peneitian yang digunakan pre dan post intervensi dengan pemberian latihan *slow deep breathing*.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah tensi, stetoskop, SOP *slow deep breathing* dan alat tulis. Tempat dan pengambilan studi kasus ini yaitu ruang utama RST dr. Asmir Salatiga.

HASIL

Hasil penelitian yang telah didapatkan meliputi:

1. Pengkajian

Pengkajian adalah langkah pertama proses keperawatan yang dilakukan pada pasien nyeri akut dengan diagnosa medis HT Emergency. Hasil pengkajian yang ditemukan pada tanggal 04 Juni 2024 pukul 15.00 WIB didapatkan Ny. E dengan diagnosa medis HT Emergency, pasien masih mengeluh nyeri kepala, tengkuk dan kaki nyeri tidak bisa digerakan. Tekanan darah pasien 180/100 mmHg. Keadaan umum dari Ny. E cukup, kesadaran composmentis, GCS: 15. selain itu pasien juga mendapatkan injeksi ketorolak 2 x 30 mg, injeksi furosemid 1x1, amlodipin 1x10 gr dan cendasertan 1x 16 mg.

2. Diagnosa Keperawatan

Dari data pengkajian dan observasi yang diperoleh tanggal 04 Juni 2024, maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis yang dibuktikan dengan data subyektif : pasien mengatakan pusing dan tekuk terasa berat, pasien mengatakan pusing sudah dirasakan sejak 2 hari yang lalu, P: pasien mengatakan nyeri kepala disebabkan karena tekanan darahnya tinggi, Q: pasien mengatakan nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk, R: pasien mengatakan nyeri dirasakan didaerah kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 7, T :pasien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul Data obyektif: tekanan darah pasien 180/100 mmHg, pasien nampak meringis,

frekuensi nadi pasien nampak cepat 115x/mneit, pasien nampak lemah.

3. Intervensi Keperawatan

Setelah melakukan pengkajian dan merumuskan diagnosa keperawatan kemudian penulis merumuskan intervensi keperawatan yang nantinya akan diterapkan kepada pasien untuk mengatasi masalah keperawatan yang timbul. Intervensi untuk mengatasi masalah nyeri akut yaitu dengan didapatkan tujuan dan kriteria hasil SLKI Tingkat nyeri menurun (L. 08066). Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x8 jam masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dapat teratasi dengan kriteria hasil: keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, tekanan darah membaik, frekuensi nadi membaik, nafsu makan membaik

Dengan intervensi keperawatan yaitu: Manajemen Nyeri (I. 08238) Observasi: identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, Terapeutik: berikan teknik nonfarmakologis teknik relaksasi *slow deep breathing* untuk mengurangi nyeri, Edukasi: ajarkan teknik nonfarmakologis latihan *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah yang menjadi penyebab nyeri, Kolaborasi: kolaborasi pemberian analgetik injeksi Keto 2 x 30 mg, injeksi furosemid 1x1, amlodipin 1x10 gr dan cendasetan 1x 16 mg.

4. Implementasi Keperawatan

Tindakan keperawatan dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan berdasarkan rencana tindakan tersebut, maka tindakan keperawatan hari pertama, yaitu Selasa 04 Juni 2024 jam 15.15 WIB memberikan tindakan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan mengajarkan serta memberikan terapi nonfarmakologis latihan *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah yang menyebabkan nyeri dengan respon DS: pasien mengatakan pusing dan tengkuk berat, P: pasien mengatakan nyeri disebabkan karena tekanan darah tinggi, Q: pasien mengatakan nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk, R ; pasien mengatakan nyeri dirasakan didaerah kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 7, T: pasien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, DO: tekanan darah pasien 180/100 mmHg, pasien nampak meringis menahan nyeri

Tindakan hari kedua pada hari Rabu 05

Juni 2024 jam 09.00 WIB memberikan tindakan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan mengajarkan serta memberikan terapi nonfarmakologis latihan *slow deep breathing* dengan respon DS: pasien mengatakan pusing sudah berkurang, P: pasien mengatakan nyeri disebabkan karena tekanan darah tinggi, Q: pasien mengatakan nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk sudah berkurang, R: pasien mengatakan nyeri dirasakan didaerah kepala dan tengkuk sudah berkurang, S: skala nyeri 5, T: pasien mengatakan nyeri hilang timbul, DO: tekanan darah pasien 160/100 mmHg, pasien nampak sedikit meringis menahan nyeri

Tindakan hari ketiga pada hari Kamis 06 Juni 2024 jam 15.30 WIB memberikan tindakan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan mengajarkan serta memberikan terapi nonfarmakologis latihan *slow deep breathing* dengan respon DS: pasien mengatakan sudah tidak merasakan nyeri dibagian kepala dan tengkuk, dengan skala nyeri 1, DO: tekanan darah pasien 140/90 mmHg, pasien sudah tidak nampak meringis menahan nyeri.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi hari pertama Selasa 04 Juni 2024 jam 16.00 WIB diagnosa keperawatan nyeri akut didapatkan respon DS: pasien mengatakan nyeri di kepala dan tengkuk terasa berat, P: pasien mengatakan nyeri disebabkan karena tekanan darahnya tinggi, Q: pasien mengatakan nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk, R: pasien mengatakan nyeri dirasakan didaerah kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 7, T: pasien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul, DO: tekanan darah 175/95 mmHg, pasien nampak meringis menahan nyeri. Dapat disimpulkan bahwa diagnosa nyeri akut belum teratasi, maka perlu dilanjutkan intervensi mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, mengajarkan serta memberikan terapi latihan *slow deep breathing*, dan kolaborasi pemberian analgetik.

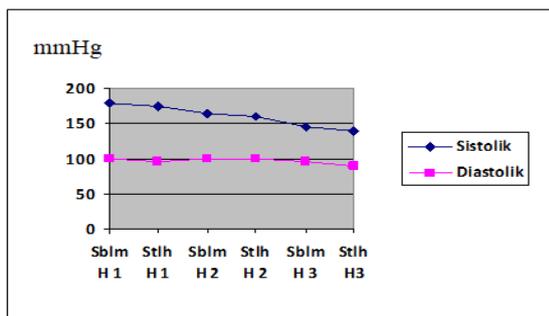
Evaluasi hari kedua Rabu 05 Juni 2024 jam 09.45 WIB diagnosa keperawatan nyeri akut didapatkan respon DS: pasien mengatakan nyeri dibagian kepala dan tengkuk sudah sedikit berkurang, P: pasien mengatakan

nyeri disebabkan karena tekanan darah tinggi, Q: pasien mengatakan nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk sudah berkurang, R: pasien mengatakan nyeri dirasakan didaerah kepala dan tengkuk sudah berkurang, S: skala nyeri 5, T: pasien mengatakan nyeri hilang timbul sudah berkurang, DO: tekanan darah pasien 160/100 mmHg, pasien nampak sedikit meringis menahan nyeri. Dapat disimpulkan bahwa diagnosa nyeri akut teratasi sebagian, maka perlu dilanjutkan intervensi mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, mengajarkan serta memberikan terapi nonfarmakologis latihan *slow deep breathing*, dan kolaborasi pemberian analgetik.

Evaluasi hari ketiga Kamis 06 Juni 2024 jam 17.00 WIB diagnosa keperawatan nyeri akut didapatkan respon DS: pasien mengatakan sudah tidak merasakan nyeri dibagian kepala dan tengkuk, dengan skala nyeri 1, DO: tekanan darah pasien 140/90 mmHg, pasien sudah tidak nampak meringis menahan nyeri. Dapat disimpulkan bahwa diagnosa nyeri akut sudah teratasi, maka intervensi dihentikan.

PEMBAHASAN

Gambar 1. Grafik Tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi *Slow Deep Breathing*



Berdasarkan grafik mengetahui bahwa pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan *slow deep breathing*, tekanan darah yaitu 180/100 mmHg dan tekanan darah setelah pemberian terapi hari ke 3 mengalami penurunan menjadi 140/90 mmHg.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah dan skala nyeri setelah diberikan terapi nonfarmakologi

latihan *slow deep breathing* pada pasien HT Emergency. Hal ini sejalan dengan penelitian Yusuf, dkk. (2021) yang menyatakan latihan *slow deep breathing* dianggap efek yang paling bermanfaat dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Sartika, et al. (2019), bahwa *Slow Deep Breathing* juga signifikan dalam menurunkan tekanan arteri rata-rata. Teknik relaksasi pada tekanan darah tinggi telah memiliki efek positif yang sudah dibuktikan oleh banyak peneliti. *Slow deep breathing* merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Penelitian yang dilakukan oleh Anggi pratiwi (2020) ditemukan pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi untuk tekanan sistolik pre test 156,1 mmHg sebelum pemberian *slow deep breathing* dan setelah post test menjadi 140,3 mmHg dengan p-value 0.004. sedangkan untuk tekanan darah diastolik sebelum intervensi 97 mmHg setelah pemberian *slow deep breathing* 89.3 mmHg dengan p-value 0.002.

Pada kasus subyek yang menjadi pembahasan adalah penurunan tekanan darah yang menjadi penyebab nyeri pada pasien hipertensi. Tindakan keperawatan yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut adalah memberikan terapi nonfarmakologi latihan *slow deep breathing*. Intervensi yang diterapkan selama 10-15 menit

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan tindakan *slow deep breathing*, dapat disimpulkan bahwa tindakan teknik relaksasi *slow deep breathing* efektif untuk menurunkan tekanan darah yang menjadi penyebab nyeri.

KESIMPULAN

Terapi *slow deep breathing* efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan tekanan darah sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi *slow deep breathing*.

SARAN

1. Bagi Pasien
Diharapkan tindakan nonfarmakologi teknik relaksasi *slow deep breathing* dapat diterapkan oleh pasien hipertensi secara rutin dan dilakukan mandiri untuk menurunkan tekanan darah yang menjadi penyebab nyeri pada pasien hipertensi.
2. Bagi Perawat
Diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat menerapkan terapi *slow deep breathing* sebagai terapi komplementer pada penderita hipertensi.
3. Bagi Peneliti
Bagi peneliti penelitian ini dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang telah didapatkan selama menempuh perkuliahan dan mendapatkan pengalaman serta pengetahuan dalam proses penelitian tentang pemberian teknik relaksasi *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Salatiga. (2022). Profil Kesehatan Kota Salatiga. Dinkes Salatiga
- Fitriyah Rahmatul, Gratsia V., Wahyu S., Hidayat A., Shenda M. (2019). Deep breathing relaxation for decreasing blood pressure in people with hypertension. *Journal Ners*, 14(3), 141-145.
- Pratiwi, Anggi. (2020). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal masker medika*; 8(02), 263-267.
- Andri, Juli, Fahri P., Padila, Andry S. (2021). Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi menggunakan inervensi slow deep breathing exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255-262. An International Study. *International Journal Of Scientific Research*,
- Ubolsakka-Jones C, Tongdee P, Jones DA. The effects of slow loaded breathing training on exercise blood pressure in isolated systolic hypertension. *Physiother Res Int*. 2019;24:e1785. <https://doi.org/10.1002/pri.1785>
- Yusuf, B., Isnaniah, I., & Yuliati, Y. (2021). Penerapan latihan slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi: Literatur review. *Jurnal IMJ: IndonesiaMidwifery Journal*, 4(2), 18-23
- Mahardika, Aryani. (2021). Pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Karya tulis ilmiah. STIKES Surabaya
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika
- Sugiyono, 2020. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Al-Fathonah*, 1(1), 342-351.
- Yanita, N. I. S. (2022). Berdamai dengan hipertensi. Jakarta: Bumi Medika.
- Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian literatur dan teori sosial dalam penelitian. *Metode penelitian ekonomi syariah*, 80, 1-23.