



Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Lansia Hipertensi

Zakiah Kamila Bakri ¹, Ezalina ¹, Candra Saputra ¹, Afrida Sriyani H ¹

¹ Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Riau, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
ezalina@payungnegeri.ac.id

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to explain Family Nursing Care with the application of Slow Deep Breathing to address the nursing problem of Ineffectiveness of Family Health Management in elderly patients with hypertension in RW 02, Tuah Negeri Village, Tenayan Raya District, Pekanbaru City.

Methods: This article The method used in implementing the nursing intervention was the provision of Slow Deep Breathing therapy for individuals with hypertension. This study was conducted from November 25 to 29, 2024. The therapy was carried out over 3 days, performed 6 to 10 times per day for 5 minutes per session.

Results: The method used in implementing the nursing intervention was the provision of Slow Deep Breathing therapy for individuals with hypertension. This study was conducted from November 25 to 29, 2024. The therapy was carried out over 3 days, performed 6 to 10 times per day for 5 minutes per session.

Keywords:

Slow Deep Breathing,
Hypertension, Ineffective Family
Health Managemen

Conclusion: Ineffective family health management can worsen the condition of elderly individuals with hypertension. The application of relaxation techniques such as Slow Deep Breathing proved to have a positive impact by lowering blood pressure, making it an effective non-pharmacological intervention to help improve the health status of elderly patients with hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya dan merupakan penyakit yang sering difasilitasi pelayanan kesehatan dasar. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari >140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari >90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (Agustika et al., 2023). Hipertensi kini semakin sering dijumpai pada orang lanjut usia. Hipertensi merupakan kelainan yang sulit diketahui oleh tubuh kita sendiri. Satu-satunya cara untuk mengetahui hipertensi adalah dengan mengukur tekanan apalagi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi (Hipertensi) seperti makanan yang tinggi garam contohnya kornet, ikan asin, ikan peda, makanan-makanan yang di kemas seperti ciki dan lain sebagainya. Penyakit darah tinggi ini dapat dicegah dengan cara mengurangi mengonsumsi makanan yang tinggi garam, stres, dan mengatur pola tidur (Kesehatan et al., 2024).

Menurut WHO menunjukkan sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, jika hal ini terus berlanjut diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar penderita hipertensi, dan sekitar 9,4 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Sedangkan di Indonesia jumlah kasus hipertensi terus meningkat sejak tahun 2013 (25,8%) sampai dengan tahun 2018 (34,1%) dengan prevalensi pada wanita (36,9%) lebih tinggi dari pada pria (31,3%) pada rentang usia >18 tahun (Mandagi et al., 2022).

Penanganan hipertensi biasanya melibatkan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Meskipun obat antihipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah, pendekatan Penanganan non farmakologis yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi yakni mengontrol asupan makanan dan natrium, menurunkan berat badan, pembatasan konsumsi alkohol dan tembakau, serta melakukan latihan dan relaksasi. Salah satu relaksasi napas dalam yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi primer yaitu latihan slow deep breathing (Helpitnati, 2023).

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan di atas di atas peneliti tertarik untuk memberikan gambaran tentang hasil Praktik Profesi Ners dengan Aplikasi Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Pada Lansia Hipertensi.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan Evidance Based Practice Nursing (EBN) yang dilakukan adalah penerapan stretching. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperiment (perlakuan) pada lansia yang mengalami hipertensi, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain quasy experiment dengan pendekatan one grup Pre and post Test without control yang menggunakan lembar observasi, sphygmomanometer atau tensimeter. Sampel penelitian ini adalah 2 responden keluarga yang memiliki lansia penyakit Hipertensi di di Kec. Tenayan Raya RW 02 Kelurahan Tuah Negeri Pekanbaru dengan desain penelitian quasy experiment dan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling.

Indikator Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan terapi Slow Deep Breathing pada keluarga lansia hipertensi. Pelaksanaan terapi Slow Deep Breathing dilakukan selama 3 hari dengan durasi selama 15 menit. Tempat pelaksanaan dilakukan di rumah keluarga dengan hipertensi di Kec. Tenayan Raya RW 02 Kelurahan Tuah Negeri Pekanbaru. Subjek ini adalah 2 orang. keluarga yang memiliki penyakit Hipertensi. Indikator keberhasilan tindakan yang dilakukan ditentukan berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI).

TARGET/SUBJEK PENELITIAN

Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 2 responden lansia yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut :

Kriteria inklusi Pemilihan Subjek

- Pasien Hipertensi yang memiliki keluhan sakit tengkuk, mata buram dan nyeri kepala
- Pasien yang memenuhi kriteria lansia usia diatas 60 tahun

Kriteria eksklusi Pemilihan Subjek

- Pasien Hipertensi yang mengalami daya ingat
- Pasien Hipertensi yang mengalami gangguan pendengaran

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dengan 2 orang lansia melalui Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Menggunakan Indikator Keberhasilan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif, sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai Rata Rata Peningkatan Manajemen Kesehatan Keluarga Terhadap Penerapan Terapi Slow Deep Breathing

No	Kriteria Hasil	N	Pre test	Post test
1	Kemampuan menjelaskan masalah Kesehatan yang dialami	2	2,5	5
2	Aktivitas keluarga mengatasi masalah Kesehatan	2	2,5	4
3	Tindakan untuk mengurangi faktor resiko	2	1,5	4
4	Gejala penyakit anggota keluarga	2	2	5
5	Perilaku sesuai anjuran	2	2	4
6	Perilaku sesuai dengan pengetahuan	2	2,5	5
7	Kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu masalah topik	2	2	5
8	Persepsi yang keliru terhadap masalah	2	2	4

Sumber: Standar Luaran Keperawatan Indonesia (2017)

Pada tabel 1 berikut dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan manajemen kesehatan keluarga terhadap penerapan terapi Slow Deep Breathing sebelum nilai terendah nya 1,5 dan sesudah nilai tertinggi nya 5 peningkatan manajemen kesehatan keluarga diberikan terapi *Slow Deep Breathing*.

PEMBAHASAN

Hasil penerapan Evidence Based Practice Nursing (EBN) yaitu penerapan terapi slow deep breathing untuk menurunkan tekanan darah Pada keluarga yang memiliki Lansia Dengan hipertensi. Penanganan hipertensi biasanya melibatkan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Meskipun obat antihipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah, pendekatan Penanganan non farmakologis yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi yakni mengontrol asupan makanan dan natrium, menurunkan berat badan, pembatasan konsumsi alkohol dan tembakau, serta melakukan latihan dan relaksasi. Salah satu relaksasi napas dalam yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi primer yaitu latihan slow deep breathing (Helpitnati, 2023).

Menurut (A et al. , 2022), beberapa faktor risiko yang tidak bisa diubah meliputi: Usia, Jenis kelamin, dimana laki-laki memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan perempuan. Setelah menopause, angka kejadian hipertensi pada perempuan meningkat, dan

setelah usia 65 tahun, karena faktor hormonal, prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, ada riwayat keluarga yang juga menjadi salah satu faktor. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah termasuk Merokok, Kurangnya konsumsi buah dan sayur; Asupan garam yang berlebihan; Kelebihan berat badan atau obesitas; Minimnya aktivitas fisik; Konsumsi alkohol yang berlebihan, Dislipidemia, Diet yang kaya lemak; dan Stres. Menurut (Yusuf dan Boy, 2023), krisis hipertensi adalah kondisi klinis yang ditandai oleh tekanan darah yang sangat tinggi, yang bisa berakibat pada gangguan organ-target atau sudah terjadi. Kondisi ini biasanya teridentifikasi dengan tekanan darah lebih dari 180/120 mmHg dan dapat digolongkan sebagai hipertensi darurat atau hipertensi mendesak.

Pada hipertensi darurat, lonjakan tekanan darah yang ekstrem disertai dengan kerusakan organ-target yang akut dan progresif, sehingga penurunan tekanan darah harus dilakukan segera (dalam hitungan menit hingga jam) untuk menghindari kerusakan lebih lanjut pada organ-target, sedangkan hipertensi mendesak meningkatkan tekanan darah tanpa adanya kerusakan pada organ. Menurut (Watung dan Sibua, 2024), komplikasi yang dapat timbul akibat hipertensi antara lain penyakit jantung, masalah ginjal, penyakit pada pembuluh darah tepi, gangguan otak, serta stroke yang dapat mengakibatkan kematian. Minimnya aktivitas fisik pada penderita hipertensi membuat otot jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang mengakibatkan peningkatan frekuensi denyut nadi serta tekanan yang dihasilkan berbanding lurus dengan usaha otot jantung dalam memompa darah.

Pengelolaan hipertensi dibagi menjadi dua kategori, yaitu pengelolaan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan meliputi pengaturan pola makan dan asupan natrium, penurunan berat badan, pembatasan konsumsi alkohol dan rokok, serta melakukan latihan dan relaksasi. Salah satu teknik relaksasi bernapas dalam yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi primer adalah latihan pernapasan lambat. Pernapasan lambat adalah metode relaksasi yang bertujuan untuk mengatur pola pernapasan secara dalam dan perlahan. Teknik ini dapat mengurangi tekanan darah serta meningkatkan sensitivitas baroreflex pada pasien hipertensi. Dampak ini berpotensi memberikan manfaat yang signifikan dalam pengelolaan hipertensi. Tujuan penerapan pernapasan lambat adalah untuk membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi (Muda, 2021).

Terapi tanpa obat untuk mengatasi kenaikan tekanan

darah dapat dilakukan melalui pernapasan lambat dan dalam. Metode ini melatih kemampuan pernapasan pasien yang mengalami hipertensi dengan harapan dapat meningkatkan sekresi nitrooksia di dalam pembuluh darah. Ini akan menyebabkan pembuluh darah melebar (vasodilatasi), sehingga jantung lebih efektif dalam mendistribusikan darah ke semua organ penting, terutama otak (Way et al. , 2024).

Salah satu cara untuk membantu keluarga dalam mengelola hipertensi pada orang tua adalah dengan menerapkan terapi Pernapasan Lambat dan Dalam. Teknik Pernapasan Lambat dan Dalam ini adalah metode relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk memperlambat dan memperdalam pola pernapasan. Dengan pernapasan yang lebih lambat, sensitivitas baroreflex akan meningkat, dan aktivitas sistem simpatis serta aktifitas chemoreflex dapat berkurang. Hal ini menunjukkan potensi manfaat dalam mengatasi hipertensi, di mana baroreflex berfungsi untuk mengatur tekanan darah dengan mempengaruhi denyut jantung, kekuatan kontraksi jantung, dan ukuran pembuluh darah (Sari et al. , 2021).

Proses pelaksanaan intervensi terapi *Slow Deep Breathing* dilakukan 3 hari. Pada hari pertama, Tanggal 25 November 2025 peneliti berkunjung kerumah pasien dengan tujuan untuk melakukan implementasi pemberian terapi *Slow Deep Breathing*, menjelaskan manfaat terapi relaksasi autogenik, menjelaskan prosedur dan cara melakukan terapi relaksasi autogenik dan membantu keluarga pasien dalam mengidentifikasi keberhasilan pemberian. Pada hari itu juga akan dilakukan pretest, didapatkan hasil pretest keberhasilan keluarga dalam melakukan terapi *Slow Deep Breathing* dengan nilai terendah 2.

Pada tanggal 26 november 2024 , peneliti melakukan edukasi untuk meyakinkan keluarga tentang memutuskan lansia dengan hipertensi untuk memperbaiki kesehatannya dengan pola makan yang dengan menghindari atau mengurangi makanan-makanan yang tinggi garam dan berlemak atau bersantan. Meyakinkan anggota keluarga lansia untuk mamapu melakukan atau menentukan apakah terdapat perbedaan antara persepsi pasien tentang dengan persepsi penyedia kesehatan mengenai kondisi pasien, membantu keluarga untuk mampu memfasilitasi pasien mengenai tujuan perawatan dan pengambilan keputusan secara kooperatif.

Pada hari Ketiga tanggal 27 November 2025 peneliti berkunjung kembali kerumah responden dengan tujuan melakukan implementasi pemberian terapi *Slow Deep Breathing* serta menejalskan prosedur dan cara melaku-

kukan intervensi atau terapi *Slow Deep Breathing* dan membantu keluarga pasien dalam mengidentifikasi keberhasilan pemberian.

Pada hari keempat tanggal 28 November 2024 peneliti datang kembali berkunjung kerumah responden untuk melakukan terapi pemberian terapi *Slow Deep Breathing*, keluarga mengatakan kadang masih suka lupa prosedur pelaksanaan terapi *Slow Deep Breathing*. Pada hari ini keluarga mulai bisa melakukan terapi *Slow Deep Breathing* kepada pasien atau lansia walaupun masih ada tindakan yang lupa. Peneliti melakukan kontrak waktu kembali untuk keesokkan harinya untuk melakukan posttest. Keluarga lansia mengatakan bersedia untuk dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* kembali untuk keesokkan harinya.

Pada hari kelima pada tanggal 29 November 2024 dilakukan kembali terapi *Slow Deep Breathing* pada hari ini keluarga udah mampu untuk melakukan atau membimbing secara mandiri mempraktekkannya kepada lansia.

Berdasarkan hasil evaluasi, ditemukan bahwa terdapat peningkatan dalam manajemen kesehatan keluarga terkait penerapan *slow deep brething*, dengan nilai rata-rata terendah 2 dan tertinggi 5. Peningkatan manajemen kesehatan keluarga ini terjadi setelah penerapan terapi *slow deep breathing*. Peneliti berasumsi bahwa dalam tahap evaluasi ini, intervensi dilakukan kepada keluarga dengan anggota lansia yang mengalami hipertensi, melalui penerapan terapi *Slow Deep Breathing*, sebagai cara untuk meningkatkan manajemen kesehatan keluarga. Terapi *Slow Deep Breathing* sebagai metode tambahan untuk mengatasi hipertensi pada lansia untuk dapat dilakukan bersama dengan keluarga.

Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan penerapan *slow deep breathing* selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bagi pasien hipertensi hendaknya dapat melakukan penerapan *slow deep breathing* secara mandiri untuk membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Azizah et al., 2022) penerapan *slow deep breathing* dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, dimana dengan penerapan selama 3 hari, didapatkan bahwa tekanan darah kedua subyek mengalami penurunan yaitu dalam kategori pre hipertensi tekanan darah pada subyek I (Tn. F) 120/80 mmHg dan subyek II (Ny. A) menjadi 130/80.

Menurut asumsi peneliti pada tahap evaluasi ini pe-

neliti memebrikan tindakan terhadap keluarga dan lansia dengan hipertensi dengan memberikan terapi Slow Deep Breathing dengan lansia hipertensi untuk meningkatkan manajemen kesehatan keluarga. Slow deep breathing ini juga sangat berpengaruh bagi lansia untuk menurunkan tekanan darah nya karena ada satu lansia mengkonsumsi obat hipertensi tetapi tidak rutin untuk mengkonsumsinya, selama tiga hari dilakukan Slow Deep Breathing tersebut terjadinya penurunan yang sangat signifikan karena dibantu juga oleh obat hipertensi yang dikonsumsi lansia. Satu pasien lansia lagi tidak mengkonsumsi obat hipertensi saat dilakukan 3 hari implementasi pemberian terapi Slow Deep Breathing, bisa disimpulkan bahwa terapi Slow Deep Breathing ini memang mempengaruhi untuk menurunkan tekanan darah jika rutin dilakukan dan juga dibantu dengan untuk menjaga pola makan dan gaya hidup sehat untuk lansia serta dibantu dengan dukungan oleh keluarga lansia tersebut.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penerapan tentang terapi Slow Deep Breathing sebagai terapi no farmakologi untuk menurunkan tekanan darah atau hipertensi pada anggota keluarga di RW 02 RT 03 Kelurahan Tuah Negeri Kcamatan Tenayan Raya dapat disimpulkan :Pengkajian Keperawatan Hasil pengkajian didapatkan lansia yang mengalami hipertensi keduanya mengeluh lelah tengkuk terasa sakit, pandangan kabur sehingga sulit untuk melihat tulisan dengan jelas, dan juga mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga, serta sering mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, bersantan dan makanan yang berminyak, dan juga ada sebagian yang sama sekali tidak mengkonsumsi obat hipertensi serta jarang atau bahkan tidak pernah ke fasilitas kesehatan.

Diagnosa Keperawatan Hasil Penegakan diagnosa utama yang di dapatkan dari kasus diatas berdasarkan hasil analisa data pada pengkajian keperawatan lansia yang dilakukan didukung dengan adanya data-data yang memperkuat tegaknya suatu masalah keperawatan maka dapat dirumuskan diagnosa yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Intervensi Keperawatan Hasil Intervensi keperawatan, intervensi diagnosa pertama manajemen kesehatan tidak efektif diberikan kepada 5 lansia adalah berdasarkan SIKI. Adapun intervensi utama yang diberikan yaitu 5 tugas kesehatan keluarga dan pemberian terapi Slow Deep Breathing terhadap lansia yang dipilih berdasarkan hasil evidence based practice jurnal yang didapatkan. Setelah dilakukan penerapan tentang terapi Slow Deep Breathing sebagai terapi no farmakologi untuk menurunkan tekanan darah atau hipertensi pada ang-

gota keluarga di RW 02 RT 03 Kelurahan Tuah Negeri Kcamatan Tenayan Raya

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan Program Studi Profesi Ners

Diharapkan memberikan pengetahuan pendidikan Ners tentang 5 tugas kesehatan keluarga dan terapi Slow Deep Breathing untuk mengatasi masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada lansia dengan hipertensi dan rujukan dalam aktivitas pembelajaran sebagai salah satu alternative terapi keperawatan. Dan terapi *Slow Deep Breathing* ini dapat dijadikan salah satu acuan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia

2. Bagi Tempat Peneliti

Keluarga melaksanakan asuhan keperawatan keluarga pada lansia dengan nyeri hipertensi dengan 5 tugas kesehatan keluarga dan pemberian terapi Slow Deep Breathing untuk mengatasi masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif.

3. Bagi Responden keluarga dan lansia

Keluarga diharapkan setelah dilakukan 5 tugas kesehatan keluarga dapat menerapkan secara mandiri terhadap keluarga yang sakit dan pemberian terapi Slow Deep Breathing ini responden dapat mengaplikasikan terapi ini secara rutin sebagai terapi alternative selain obat untuk menangani hipertensi dan sebagai acuan pembelajaran yang di bidang keperawatan komunitas. Diharapkan setelah dilakukan pemberian terapi ini responden dapat melaksanakan atau mnegaplikasikan terapi secara rutin untuk menurunkan tekanan darah atau hipertensi.

Kontribusi Penulis :

Penulis Pertama :

Zakiah Kamila Bakri bertanggung jawab atas konsep penelitian, pengumpulan data, analisa data dan penulis artikel.

Penulis Kedua :

Ezalina bertanggung jawab merevisi artikel dan memberikan masukan dalam penelitian, pengumpulan data dan anlisis data.

Penulis ketiga dan keempat :

Candra Saputra dan Afrida Suryani H berkontribusi dalam memberikan masukan dan penyuntingan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustika, K., Syari, W., & Chotimah, I. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Penderita Hipertensi Peserta BPJS Mengikuti Prolanis Puskesmas Pancasan Kota Bogor Tahun 2022. *Promotor*, 6(4), 351–359. <https://doi.org/10.32832/promotor.v6i4.268>
- Helpitnati, B. A. et al. (2023). Implementation Of Slow Deep Breathing On Blood Pressure IN Helpitnati , Penerapan Slow Deep Helpitnati , Penerapan Slow Deep. *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 86–94. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/443/278#>
- Kesehatan, P., Senam, D. A. N., Di, H., Kelurahan, R. W., Kunci, K., & Kesehatan, P. (2024). *Penelitian kesehatan dan senam hipertensi di rw 16 kelurahan muliyasari kecamatan tamansari kota tasikmalaya*. 22–26.
- Azizah, W., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Darah, T. (2022). *Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 2, 607–616.
- Muda, J. C. (2021). *Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Penderita Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Kota Metro Implementation Of Slow Deep Breathing To Blood Pressure Of Hypertension Patients In Working Areas*. 1, 457–466.
- Sari, 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>
- Way, K., Tahun, K., Arisyandi, A., Agata, A., & Sari, N. N. (2024). *Pengaruh Slow Deep Breathing (Teknik Nafas Dalam) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Negeri Baru Kecamatan Umpu Semenguk*. 19(2), 38–46.
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1). <https://doi.org/10.30596/jih.v4i1>