

**SKRIPSI**

**PERBANDINGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
DAN *HEALING TOUCH* TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEMBANG DAN WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS BANGGAE 1 MAJENE**



**ELPISISILIA**

**B0219360**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS SULAWESI BARAT**

**MAJENE**

**2022/2023**

## ABSTRAK

Nama : Elpisisilia

Program studi : Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Judul : PERBANDINGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN *HEALING TOUCH* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEMBANG DAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGGAE 1 MAJENE

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas tingkat normal. Penderita hipertensi biasanya disebabkan oleh peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Dikatakan memiliki tekanan darah tinggi apabila tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih. Tekanan darah tinggi dapat mengakibatkan penyakit serius mulai dari jantung, ginjal, hingga otak. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi seringkali mengakibatkan beberapa efek samping, antara lain merasa Lelah atau pusing, jantung berdegup kencang, merasa mual, dan pergelangan kaki membengkak. Penanganan nonfarmakologi menggunakan modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan lebih, memodifikasi pola makan dan pengendalian stress, serta relaksasi. Dari berbagai penatalaksanaan tersebut Teknik relaksasi Nafas Dalam dan *Healing Touch* merupakan penatalaksanaan yang mudah untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan *Healing Touch* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan *quazy eksperimental design two goup pre-post test*. Hasil uji Wilcoxon menemukan pada kelompok intervensi 1 terdapat pengaruh yang signifikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di wilayah kerja Puskesmas Lembang yang dibuktikan dengan nilai sistolik  $p\text{-value} = 0,000$  dan diastolik  $p\text{-value} = 0,000$ . Pada kelompok intervensi 2 juga terdapat pengaruh yang signifikan *Healing Touch* di wilayah Kerja Puskesmas Banggae 1 dibuktikan dengan nilai sistolik  $p\text{-value} = 0,000$  dan diastolik  $p\text{-value} = 0,000$ . Ada pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan *Healing Touch* terhadap tekanan darah pada responden yang diberikan intervensi Teknik relaksasi nafas dalam dan *healing touch*.

Kata kunci : Hipertensi\_Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan *Healing Touch*

## **ABSTRACT**

Name : Elpisisilia

Study program : Nursing Science Faculty of Health Sciences

Title : COMPARISON OF DEEP BREATHING AND HEALING TOUCH RELAXATION TECHNIQUES ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN LEMBANG HEALTH CENTER WORK AREA AND PROUDE 1 MAJENE PUSKESMAS WORK AREA.

Hypertension is an increase in blood pressure above normal levels. Patients with hypertension are usually caused by an increase in systolic and diastolic blood pressure. It is said to have high blood pressure if the systolic blood pressure is 140 mmHg or more and the diastolic is 90 mmHg or more. High blood pressure can cause serious illness from the heart, kidneys, to the brain. Management of hypertension can be done in 2 ways, namely pharmacology and non-pharmacology. Pharmacological treatment often results in several side effects, including feeling tired or dizzy, racing heart, feeling nauseous, and swollen ankles. Non-pharmacological treatment uses lifestyle modification, reducing excess body weight, modifying diet and stress control, and relaxation. Of the various treatments, the Deep Breathing relaxation technique and Healing Touch are easy treatments to do. This study aims to determine the comparison of Deep Breathing Relaxation Techniques and Healing Touch to reduce blood pressure in hypertension sufferers. This study used a quazy experimental design of two group pre-post test. The results of the Wilcoxon test found that in the intervention group 1 there was a significant influence of the Deep Breathing Relaxation Technique in the working area of the Lembang Health Center as evidenced by the systolic p-value = 0.000 and the diastolic p-value = 0.000. In the intervention group 2 there was also a significant influence of Healing Touch in the Banggae 1 Health Center work area as evidenced by the systolic p-value = 0.000 and the diastolic p-value 0.000. There is an effect of the Deep Breathing Relaxation Technique and Healing Touch on blood pressure in respondents who were given the intervention of Deep Breathing Relaxation Technique and Healing Touch.

Keywords: Hypertension\_Deep Breathing Relaxation Technique and Healing Touch

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang tidak normal dengan nilai sistolik dan diastolik di atas 140/90 mmHg dan diukur minimal tiga kali. (Mulyasari et al, 2020). Tekanan darah tinggi yang terus-menerus dapat merusak pembuluh darah di organ target seperti ginjal, jantung, otak dan mata, menjadikan hipertensi sebagai salah satu faktor utama kematian nomor satu di dunia atau dikenal sebagai *the silent killer* (Putra, 2022). Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan penyakit tidak menular yang merupakan masalah kesehatan paling penting di dunia, dimana angka kejadian akibat hipertensi dikarenakan berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler, seperti stroke, retinopati, dan ginjal (Dipayani et al, 2022)

Penyebab tekanan darah tinggi bervariasi menurut usia, jenis kelamin dan pola makan yang buruk. Obat-obatan seperti kortikosteroid (kortisol) dan hormon tertentu serta obat antiinflamasi yang digunakan secara terus menerus juga dapat menyebabkan hipertensi. Pada umumnya penyebab hipertensi tidak diketahui pasien serta tidak ada tanda-tanda hipertensi yang jelas, terutama pada tahap awal hipertensi. (Anggraini, 2020).

Menurut WHO (World Health Organization) (2019), di antara total populasi dunia, prevalensi global tekanan darah tinggi adalah 22% dan kurang dari seperlima dari orang-orang yang terlibat mencoba mengendalikan tekanan darah mereka. Afrika adalah negara dengan angka tertinggi yaitu 27%, diikuti oleh Asia Tenggara dengan 25% dari total produksi dunia. Diperkirakan satu dari lima perempuan di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, angka ini lebih tinggi dibandingkan pria yang jumlahnya mencapai satu dari empat laki-laki. (Tumanggor & Dearest, 2021).

Menurut hasil Survei Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) penderita tekanan darah tinggi pada tahun 2018 mencapai 34,11%, sedangkan di Sumatera Selatan mencapai 30,44% (Kemenkes RI, 2019). Data dari wilayah Sulawesi Barat mencatat 34,77% penderita tekanan darah tinggi (Riskesdas Sulawesi

Barat, 2018). Menurut data dari puskesmas kota Majene, penderita tekanan darah tinggi sebanyak 32,34%. Terdapat 2.959 kasus tekanan darah tinggi pada data tahun 2022 (Dinkes Majene, 2022). Wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 Majene menempati urutan kedua penderita hipertensi yaitu 895 kasus dan wilayah kerja Puskesmas lembang Majene menempati urutan ketiga penderita hipertensi dengan jumlah sebanyak 892 kasus, dan penderita yang aktif mengikuti kegiatan Prolanis sebanyak 66 orang.

Tekanan darah tinggi dapat dikontrol melalui perawatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan medis meliputi pemberian diuretik, penghambat saluran kalsium, penghambat ACE, penghambat  $\beta$ , penghambat  $\alpha$ , dan vasodilator arteriolar yang Mengurangi detak jantung, volume sekuncup atau total peripheral resistance (TPR) 1,7. Pengobatan dengan obat membutuhkan waktu yang lama, sehingga membutuhkan biaya yang cukup. Hal ini menimbulkan efek pada tubuh. Sedangkan pengobatan non farmakologi berarti pengobatan tanpa obat, mengubah kualitas hidup menjadi lebih baik (Nurhayati & Rejo, 2020). Tujuan dari penatalaksanaan non-farmakologis pada pasien hipertensi adalah untuk membantu pasien mengontrol tekanan darahnya (Windahandayani, 2022). Terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi seperti akupuntur, akupresur, relaksasi nafas dalam, bekam, herbal, biofeedback dan aromaterapi serta terapi *healing touch* (Mulyasari et al, 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu bentuk dalam menghilangkan stress dan melakukan modifikasi gaya hidup seseorang (Meilicha, 2022). Proses relaksasi nafas dalam adalah keadaan menghirup dan menghembuskan napas, di mana laju pernapasan 6-10 kali per menit, menghasilkan peningkatan detak jantung. Stimulus yang diterima di katup aorta dan rongga karotis dipompa oleh saraf vagus ke medula oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler) dan merespon umpan balik baroreseptor yang meningkat. Impuls dari baroreseptor mencapai pusat jantung, merangsang aktivitas parasimpatis dan menginterupsi daerah simpatis (kerja cepat), menghasilkan vasodilatasi sistemik, detak jantung lambat, dan dispnea. (Tumanggor & Dearest, 2021).

Sistem saraf parasimpatis berjalan melalui saraf vagus ke node sinoatrial yang melepaskan neurotransmitter asetilkolin, yang menghambat laju depolarisasi nodus sinoatrial, mengakibatkan penurunan denyut jantung. Stimulasi sistem saraf parasimpatis dan bagian lain dari otot jantung menyebabkan penurunan kontraktilitas, syok, dan curah jantung. Pada otot rangka, beberapa serat vasomotor melepaskan asetilkolin, yang menyebabkan pembuluh darah melebar. Efek penurunan curah jantung, kontraksi otot jantung serta peningkatan aliran darah menyebabkan penurunan tekanan darah (Waluyo, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bukhori dan Wijaya (2022) membuktikan bahwa terapi relaksasi nafas dalam berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah tinggi penderita hipertensi ini dapat dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah kelima belas responden sebelum dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam semuanya menunjukkan adanya tekanan darah. Dengan melakukan relaksasi nafas dalam dapat memberikan peregangan pada saluran pernapasan sehingga dapat menurunkan konsumsi oksigen, metabolisme, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, tegangan otot sehingga menurunkan tekanan darah pasien hipertensi (Bukhori & Wijaya, 2022).

Selain terapi relaksasi nafas dalam, terdapat terapi *healing touch* yang juga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi *healing touch* adalah terapi yang mengenali dan mengusap tubuh pasien atau tubuh yang mengalami nyeri (Astuti & Setyaningrum, 2018). Setelah terapi *healing touch*, pasien akan mengalami respon relaksasi dalam waktu 2-5 menit setelah memulai pengobatan dan beberapa klien dapat tertidur atau merasa nyeri berkurang (Nuryanto, 2019). Salah satu teknik *healing touch* adalah *self chakra connection* yaitu teknik menyeimbangkan bagian tubuh yang memfasilitasi transfer energi dari satu chakra ke chakra lainnya melalui koneksi. Dirancang untuk menghubungkan, membuka, dan menyeimbangkan pusat energi dan meningkatkan tingkat energi dalam tubuh, dapat digunakan sendiri atau dikombinasikan dengan teknik lain. Dalam penelitian ini, para responden sendiri yang melakukan gerakan *healing touch* dengan menggunakan 17 gerakan *healing touch* (Diantara, 2019).

Terapi *healing touch* dapat menambah ketenangan seseorang, mempengaruhi suasana hati, melatih relaksasi, dan mengobati tekanan darah tinggi (Mulyasari et al, 2020). Dalam peran ini, otak dan kulit merupakan bagian yang sangat penting. Kulit adalah bagian tubuh manusia yang paling sensitif, ketika reseptornya dirangsang, hormon oksitosin (yang membuat tubu merasa lebih baik) dilepaskan. Pada saat yang sama, kortisol (hormon stres) menurun. Kontraksi simpatis secara bersamaan meningkatkan detak jantung, mendilatasi arteri pada otot rangka dan jantung, serta dapat mempengaruhi tekanan darah. (Diantara, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukarmin (2016) bahwa hasil analisa menunjukkan ada pengaruh terapi *healing touch* terhadap perubahan tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada penderita hipertensi di desa Tulakan Kecamatan Donorojo Kabupaten Jepara dengan nilai signifikan  $p=0,000$  terdapat penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik dari 151.58 mmHg menjadi 131.58 mmHg setelah terapi *healing touch* dan penurunan nilai rata-rata tekanan darah diastolic dari 93.68 mmHg menjadi 82.11 mmHg setelah terapi *healing touch*.

Kedua pengobatan non farmakologis tersebut dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan satu rangkaian pengobatan, memberikan efek relaksasi. Relaksasi dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah (Mulyasari, Adi, 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai terapi *healing touch*, terapi ini dipercaya dapat menurunkan tekanan darah tinggi, stress, dan kecemasan. Di Indonesia sendiri masih sedikit yang meneliti tentang terapi ini. Oleh karena itu, untuk alasan ini, peneliti mencoba untuk mempelajari terapi *healing touch* dan mencari tahu apakah terapi ini dapat mengurangi stress dan kecemasan dengan cara yang efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Namun, belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti perbandingan antara relaksasi nafas dalam dan *healing touch*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "**Perbandingan Terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan *Healing Touch* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi**".

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana perbandingan teknik relaksasi nafas dalam dan *healing touch* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### 1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi *healing touch* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi sebelum dan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam.
2. Untuk mengetahui tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan setelah melakukan terapi *healing touch*
3. Mengkaji perbandingan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi *healing touch*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya dalam penatalaksanaan non farmakologis tekanan darah tinggi, serta dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran.

### 1.4.2 Bagi instansi kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terbaru bagi dunia medis khususnya dalam pengobatan non farmakologi tekanan darah tinggi, serta dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran.

### 1.4.3 Bagi masyarakat

Dapat menjadi bahan edukasi dan informasi bagi masyarakat untuk dapat mengetahui pengobatan non farmakologi untuk penyakit hipertensi.



#### 1.4.4 Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat membantu peneliti selanjutnya mendapatkan perspektif baru tentang pengobatan non-farmakologi

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Hipertensi

##### 2.1.1 Definisi

Hipertensi dapat diartikan sebagai peningkatan tekanan darah di atas tingkat tekanan darah normal, sehingga pengobatan akan lebih bermanfaat daripada tidak memberikan pengobatan (Waluyo, 2018). Tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah yang menyebabkan terhambatnya suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa darah ke seluruh bagian tubuh yang membutuhkan. Penderita hipertensi biasanya disebabkan oleh peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Dikatakan memiliki tekanan darah tinggi apabila tekanan darah sistolik 140 mmhg atau lebih dan diastolik 90 mmhg atau lebih (Tumanggor & Dearst, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO 2018) tekanan darah normal dalam tubuh adalah 120 mmHg sistolik saat jantung berdenyut dan 80 mmHg diastolik saat jantung berelaksasi. Jika nilai tekanan darah melebihi batas normal, maka orang tersebut dikatakan memiliki tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi dapat mengakibatkan penyakit serius mulai dari jantung, ginjal, hingga otak (Kemenkes RI, 2019).

##### 2.1.2 Klasifikasi

Klasifikasi hipertensi atau tekanan darah tinggi menurut Manuntung (2018), terbagi menjadi 2 jenis, yaitu :

1. ertensi esensial (primer)

Tipe ini terjadi pada sebagian besar kasus tekanan darah tinggi, sekitar 95%. Penyebabnya tidak diketahui dengan jelas, walaupun dikaitkan dengan kombinasi factor pola hidup seperti kurang bergerak dan pola makan.

2. ertensi sekunder

Tipe ini lebih jarang terjadi, hanya sekitar 5% dari seluruh kasus tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi tipe ini disebabkan oleh

kondisi medis lain (misalnya penyakit ginjal) atau reaksi terhadap obat-obatan tertentu (misalnya pil KB).

Klasifikasi hipertensi menurut gejala dibedakan menjadi dua yaitu hipertensi *Benigna* dan hipertensi *Maligna*. Hipertensi *Benigna* adalah keadaan hipertensi yang tidak menimbulkan gejala-gejala, biasanya ditemukan pada saat penderita dicek up. Hipertensi *Maligna* adalah keadaan hipertensi yang membahayakan biasanya disertai dengan keadaan kegawatan yang merupakan akibat komplikasi organ-organ otak, jantung dan ginjal (Hastuti, 2019).

**Tabel 1.1 Klasifikasi tekanan darah untuk dewasa umur  $\geq 18$  tahun menurut JNC 7**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Tekanan darah sistolik (mmHg)</b>	<b>Tekanan darah diastolik (mmHg)</b>
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi stage 1	140-159	90-99
Hipertensi stage 2	$\geq 160$	$\geq 100$

Sumber : (Nurhayati & Isnani, 2020)

**Tabel 1.2 Klasifikasi tekanan darah menurut JNC VIII**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Sistolik</b>	<b>Diastolik</b>
Tanpa diabetes/CKD		
- $\geq 60$ tahun	<150	<90
- $\leq 60$ tahun	<140	<90
Dengan diabetes/CKD		
- Semua umur dengan DM tanpa CKD	<140	<90
- Semua umur dengan CKD dengan/tanpa DM	<140	<90

Sumber : Fitri (2017)

### **2.1.3 Patofisiologi Hipertensi**

Proses patofisiologi hipertensi melibatkan pembentukan angiotensin II yang berasal dari angiotensin I converting enzyme (ACE). ACE memainkan peran fisiologis penting dalam pengaturan tekanan darah. Hormon renin yang diproduksi oleh ginjal diubah menjadi angiotensin I. ACE di paru-paru mengubah angiotensin I menjadi angiotensin II. Angiotensin II berperan penting dalam meningkatkan tekanan darah tinggi dari dua titik. Hal pertama yang mungkin akan terjadi ialah meningkatkan jumlah hormon antidiuretik (ADH) dan rasa haus. ADH diproduksi di hipotalamus (kelenjar hipofisis) dan mempengaruhi ginjal dan jumlah urin. Dengan adanya ADH, urin yang dikeluarkan dari tubuh lebih sedikit (antidiuresis), sehingga menjadi pekat dan tinggi osmolalitasnya. Untuk mengimbangnya, volume air ekstraseluler harus ditingkatkan dengan menarik air ke dalam ruang intraseluler. Akibatnya, volume darah meningkat yang pada akhirnya akan meningkatkan tekanan darah (Juansyah, 2021).

Tindakan kedua adalah merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. Aldosteron adalah hormon steroid yang berperan penting dalam ginjal. Cairan yang dikeluarkan mengakibatkan aldosteron akan mengurangi ekskresi NaCl (garam) dengan cara mengabsorpsi melalui tubulus oriental. Peningkatan konsentrasi NaCL akan meningkat seiring dengan peningkatan cairan ekstraseluler yang dapat meningkatkan tekanan darah. Mekanisme hipertensi esensial bersifat multifaktorial yang kompleks. Faktor-faktor yang mempengaruhi fungsi tekanan darah terhadap aktivitas fisik secara penuh antara lain pusat hormonal, fungsi pembuluh darah, sirkulasi darah, kaliber pembuluh darah, viskositas darah, curah jantung, elastisitas pembuluh darah serta rangsangan fisik, patogenesis hipertensi (Juansyah, 2021).

#### **2.1.4 Etiologi Hipertensi**

Berdasarkan penyebabnya, menurut (Meilicha 2022), tekanan darah tinggi dibagi menjadi dua jenis, yaitu tekanan darah tinggi primer atau tekanan darah tinggi esensial dan tekanan darah tinggi sekunder atau tekanan darah tinggi renal sebagai berikut:

a. Hipertensi esensial atau tekanan darah tinggi.

Penyebab tekanan darah tinggi tidak diketahui, tetapi berikut ini adalah faktor-faktor yang diduga dapat menyebabkannya:

- a) Riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi
- b) Asupan natrium yang berlebihan
- c) Asupan kalori
- d) Kurang olahraga

b. Hipertensi sekunder atau hipertensi ginjal

Secara khusus, penyebab hipertensi jenis ini meliputi: penggunaan estrogen, penyakit ginjal, hipertensi ginjal, hipertensi terkait kehamilan.

### 2.1.5 Faktor – Faktor Risiko Hipertensi

Faktor resiko hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu dapat diubah dan tidak dapat diubah sebagai berikut (Ningrum 2019).

#### 1. Faktor yang tidak dapat diubah

##### a. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu resiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Dalam hal ini, pria cenderung lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita. Hal tersebut terjadi karena adanya dugaan bahwa pria memiliki gaya hidup yang kurang sehat jika dibandingkan dengan wanita. Akan tetapi, prevalensi hipertensi pada wanita mengalami peningkatan setelah memasuki usia menopause. Hal tersebut disebabkan oleh adanya perubahan hormonal yang dialami wanita setelah menopause. Ada premenopause, wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana terjadi perubahan kuantitas hormon estrogen sesuai dengan umur wanita secara alami. Umumnya, proses ini mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun.

##### b. Umur

Semakin tinggi umur seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya, jadi orang yang lebih tua cenderung mempunyai tekanan darah yang tinggi dari orang yang berusia lebih muda. Hal ini disebabkan, oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah. Kecenderungan bahwa pria dengan usia lebih dari 45 tahun lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah, sedangkan wanita cenderung mengalami peningkatan tekanan darah pada usia diatas 55 tahun. Pada usia tersebut kerja ginjal dan hati mulai menurun. Tetapi pada kebanyakan kasus, hipertensi banyak terjadi

pada usia lanjut. Pada wanita, hipertensi sering terjadi pada usia diatas 50 tahun. Hal ini disebabkan perubahan sesudah menopause.

c. Keturunan (Genetik)

Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai risiko menderita hipertensi. Hal ini dengan peningkatan kadar sodium intrasluler dan rendahnya rasio antara potasium terhadap sodium, individu dengan orang tua dengan hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Seseorang akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan hipertensi jika orang tuanya adalah penderita hipertensi.

2. Faktor resiko yang dapat diubah

a. Merokok

Merokok dapat menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi. Merokok dapat menyebabkan denyut jantung dan kebutuhan oksigen untuk disuplai ke otot jantung mengalami peningkatan. Pada umumnya, rokok mengandung zat kimia berbahaya seperti nikotin dan karbon monoksida. Zat nikotin dapat diserap oleh pembuluh darah kemudian diedarkan melalui darah ke seluruh tubuh, termasuk otak. Akibatnya, otak akan bereaksi dengan memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin (adrenalin). Hormon inilah yang akan membuat pembuluh darah mengalami penyempitan, sehingga dapat meningkatkan kerja jantung. Selain itu karbon monoksida yang terdapat dalam rokok diketahui dapat mengikat hemoglobin dalam darah dan mengentalkan darah. Hal inilah yang dapat meningkatkan tekanan darah.

b. Obesitas

Obesitas adalah suatu keadaan penumpukan lemak berlebihan di dalam tubuh. Obesitas dapat memicu terjadinya hipertensi akibat terganggunya aliran darah. Dalam hal ini, orang dengan obesitas biasanya mengalami peningkatan kadar lemak dalam darah (hiperlipidemia) sehingga berpotensi menimbulkan penyempitan pembuluh darah. Penyempitan tersebut memicu jantung untuk bekerja lebih kuat agar kebutuhan oksigen dan zat lain yang dibutuhkan oleh tubuh dapat terpenuhi. Hal inilah yang menyebabkan tekanan darah meningkat

c. Konsumsi garam (Natrium) berlebih

Sudah banyak diketahui bahwa konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan hipertensi. Hal tersebut dikarenakan garam (NaCl) mengandung natrium yang dapat menarik cairan diluar sel agar tidak dikeluarkan sehingga menyebabkan penumpukan cairan di dalam tubuh. Hal inilah yang dapat membuat peningkatan volume dan tekanan darah.

d. Stress

Stress juga dapat menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Kejadian besar terjadi pada individu yang memiliki kecenderungan stress emosional. Keadaan seperti tertekan, murung, dendam, takut dan rasa bersalah dapat merangsang timbulnya hormon adrenalin dan memicu jantung berdetak lebih kencang sehingga memicu peningkatan tekanan darah.

### **2.1.6 Manifestasi Klinis Hipertensi**

Manifestasi klinis pada pasien hipertensi meliputi:

- a) Peningkatan tekanan sistolik diatas 140 mmHg atau tekanan diastolik diatas 90 mmHg.
- b) Kembalinya sakit kepala.
- c) Epistaksis atau mimisan.
- d) Efek berat badan pada leher.
- e) Masalah tidur.



- f) Kabut mata,
- g) Kelemahan.

Menurut Kardiyudiani & Susanti, (2019) Tanda-tanda klinis di atas tidak perlu semuanya ada, yang terpenting adalah peningkatan tekanan darah yang negatif. Orang dewasa yang sehat biasanya memiliki tekanan darah sistolik normal sekitar 90-120 mmHg atau tekanan darah diastolik normal sekitar 60-80 mmHg.

### **2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi**

Penatalaksanaan kesehatan menurut Meilicha, (2022) adalah:

- a. Diet rendah lemak dan garam.
- b. Olahraga atau latihan.
- c. Penurunan berat badan.
- d. Pengurangan stres.
- e. Obat antihipertensi: diuretik, penyekat beta adrenergic, peyekat saluran kalsium, penghambat enzim pengubah angiotensin.

Mengurangi angka morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler dan ginjal merupakan tujuan dari penatalaksanaan hipertensi menurut JNC VII, yang menjadi focus utama dalam penatalaksanaan hipertensi ialah pencapaian tekanan sistolik target kurang dari 140/90 mmHg. Pada pasien dengan hipertensi dan diabetes atau penyakit ginjal, target tekanan darahnya adalah kurang dari 130/80 mmHg (Sari dkk, 2021).

## **2.2 Konsep Relaksasi Nafas Dalam**

### **2.2.1 Definisi**

Relaksasi nafas dalam adalah pernapasan perut yang lambat, berirama serta nyaman dengan mata terpejam saat bernapas. Efek dari perawatan ini ialah distraksi atau gangguan. Teknik relaksasi nafas dalam mencakup berbagai teknik untuk merilekskan tubuh serta pikiran. Meditasi, latihan pernapasan dan citra terpandu ialah latihan pernapasan yang sering digunakan dalam pengaturan klinis klien untuk membantu mengelola stres serta reaksi untuk bisa mencapai kesejahteraan yang optimal (Khasana, 2018).

Relaksasi nafas dalam adalah apa yang meringankan pikiran dan tubuh dari ketegangan dan stres untuk menghasilkan toleransi. Teknik relaksasi nafas dalam yang sederhana adalah pernapasan perut yang lambat dan berulang-ulang (Meilicha, 2022).

### **2.2.2 Tujuan Relaksasi Nafas Dalam**

Tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan (Astuti, 2020).

### **2.2.3 Jenis-jenis Relaksasi**

Ada beberapa macam relaksasi. Waluyo (2018) menawarkan 4 jenis relaksasi, yaitu relaksasi fisik (kontak fisik terus menerus), pernapasan (pernapasan diafragma), meditasi (latihan terfokus) dan relaksasi perilaku (melatih perilaku hiburan).

- a. Relaksasi autogenik adalah bentuk relaksasi yang diciptakan oleh orang itu sendiri. Hal ini dilakukan dengan menggabungkan persepsi visual dengan kewaspadaan dan stres tubuh. Proses ini dapat dilakukan dengan;
  - 1) Menggunakan beberapa kata untuk saling memberikan sugesti yang bisa memberikan ketenangan.
  - 2) Mengatur pernapasan serta relaksasi (memberi rasa nyaman) bagi tubuh
  - 3) Merenungkan suatu objek atau tempat yang indah serta tenang secara fokus dan terkendali ketika mengalami perasaan yang meluap-luap dalam pikiran.
  - 4) Menggenggam kedua tangan.
- b. Relaksasi otot.

Cara ini dimaksudkan untuk memberikan kenyamanan pada otot. Ketika perjalanan yang kita tempuh terasa sulit, otot-otot di bagian tubuh tertentu menjadi lebih kuat, seperti otot-otot di leher, punggung,

dan lengan. Proses ini dilakukan dengan mengubah emosi dan otot-otot tubuh. Hal ini dapat dilakukan dengan meletakkan kepala di antara kedua lutut (sekitar 5 detik) dan meregangkan tubuh secara perlahan selama 30 detik.

c. Visualisasi

Metode ini adalah semacam kemampuan mental untuk pergi ke tempat yang tenang atau kondisi yang hening. Sistem visual ini tampaknya menggunakan banyak indera pada saat yang bersamaan.

#### **2.2.4 Mekanisme Relaksasi Nafas Dalam**

Proses relaksasi yang mendalam pada pernapasan dan proses pernapasan berupa keadaan inspirasi dan akhir napas dan bernapas 6-10 kali per menit karena peningkatan denyut jantung (Diantara, 2019). Rangsangan yang tiba di katup aorta dan sinus karotis diangkut oleh saraf vagus ke medula oblongata (pertemuan jantung) serta merespons peningkatan refleksi baroreseptor (Waluyo, 2018). Sensasi positif dari baroreseptor mencapai jantung, yang merangsang sistem saraf parasimpatis serta menghancurkan sistem saraf simpatik (yang membuat jantung berdetak lebih cepat), menyebabkan vasodilatasi sistemik, penurunan denyut jantung, dan kekuatan mental (Waluyo, 2018).

Sistem saraf parasimpatis berjalan ke ruang SA melalui saraf vagus serta melepaskan neurotransmitter asetilkolin, yang menghambat laju depolarisasi ruang SA dan menyebabkan penurunan denyut jantung (kronotrop negatif). Stimulasi sistem saraf parasimpatis dan bagian lain dari otot jantung menyebabkan penurunan kontraktilitas, syok, dan curah jantung, menghasilkan efek inotropik negatif. Hal Ini dapat mengurangi volume sekuncup dan curah jantung. Pada otot rangka, beberapa serat vasomotor melepaskan asetilkolin, yang menyebabkan pembuluh darah melebar. Aliran darah menurun karena penurunan curah jantung, kontraktilitas miokard, dan volume darah (Waluyo, 2018).

### **2.2.5 Prosedur teknik relaksasi nafas dalam**

Langkah-langkah Teknik relaksasi nafas dalam menurut Meilicha (2022), adalah sebagai berikut:

1. Atur posisi pasien agar rileks tanpa adanya beban fisik
2. Usahakan tetap rileks dan tenang
3. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk istirahat selama 15 menit
4. Pemberian intervensi relaksasi nafas dalam selama 10 menit
5. Instruksikan pasien untuk melakukan tarik nafas dalam sehingga rongga paru-paru terisi udara
6. Instruksikan pasien dengan cara perlahan dan menghembuskan udara membiarkannya keluar dari setiap bagian anggota tubuh, pada saat bersamaan minta pasien untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu hal yang indah dan merasakan betapa nikmatnya rasanya.
7. Instruksikan pasien untuk bernafas bernafas dengan irama normal beberapa saat (1-2 menit)
8. Instruksikan pasien untuk kembali menarik nafas dalam, kemudian menghembuskan dengan cara perlahan dan merasakan pada saat ini udara mulai mengalir dari tangan, kaki, menuju keparu-paru seterusnya udara dan rasakan udara mengalir ke seluruh bagian anggota tubuh
9. Minta pasien untuk memusatkan perhatian pada kaki dan tangan, udara yang mengalir dan merasakan keluar dari ujung-ujung jari tangan, kaki dan rasakan kehangatannya.
10. Setelah pasien mulai merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan sendiri.
11. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri
12. Instruksikan responden kembali istirahat selama 15 menit, setelah itu peneliti kembali mengukur tekanan darah responden

### **2.2.6 Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam**

Efek atau manfaat dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain adalah penurunan detak jantung, penurunan kekuatan fisik, penurunan laju metabolisme, peningkatan ukuran secara keseluruhan, rasa damai dan sejahtera, dan waktu untuk mempersiapkan diri untuk relaksasi.

Kelebihan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat, kapan saja dan dimana saja, caranya sangat mudah dan pasien atau klien bisa melakukannya sendiri tanpa ada masalah untuk menenangkan diri.

## **2.3 Konsep *Healing Touch***

### **2.3.1 Pengertian Terapi *Healing Touch***

Terapi sentuhan merupakan terapi berbasis biofield atau energi yang termasuk dalam pengobatan komplementer serta alternatif (CAM). Terapi energi didasarkan pada gagasan bahwa kita lebih kuat dari tubuh kita. Kita juga memiliki energi tubuh yang disebut pusat energi. Energi masuk serta keluar dari tubuh kita dari tempat yang kita sebut cakra . Ketika energi tidak mengalir dengan baik, berkurangnya aliran energi dapat menimbulkan banyak gejala/gangguan pada tubuh. Terapi Sentuhan Penyembuhan membuka serta mengaktifkan sistem energi di seluruh tubuh, yang membantu menyetel tubuh, pikiran dan jiwa serta membantu tubuh mencapai keseimbangan (Departemen Kedokteran Keluarga). *Healing touch* akan memengaruhi sistem saraf otonom, mengubah frekuensi tinggi menjadi frekuensi rendah di jantung, meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis (Diantara, 2019).

Berhubungan dengan orang lain melalui sentuhan merupakan ekspresi kepedulian secara sederhana dan pengalaman terapeutik yang kuat. *Healing Touch* dilakukan dengan mengalirkan energi melalui sentuhan ringan tangan ke bagian tubuh tertentu. *Healing touch* biasanya dilakukan perawat psikologi dan terapis biofield. *Healing touch* akan mempengaruhi system saraf autonom, merubah frekuensi tinggi ke frekuensi rendah pada denyut jantung, meningkatkan fungsi saraf parasimpaik dan menurunkan aktivasi saraf simpatis (Astuti, 2021).

Salah satu teknik *healig touch* adalah *Self Chakra Connection*, yaitu teknik menyeimbangkan seluruh bagian tubuh dengan menstimulasi gerakan energi dari cakra pasien dan cakra dai terapis dengan cara menghubungkan energi mayor dan minor pusat, dan membuka jalan atau portal untuk mengalir bebas (Astuti, 2021).

### **2.3.2 Tujuan *Healing Touch***

Efek penyembuhannya bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan, harmoni dan ketenangan/kesehatan tubuh. *Healing touch* membantu meningkatkan kesehatan serta keseimbangan fisik, mental serta spiritual (Ria, 2018)

### **2.3.3 Indikasi *Healing Touch***

Indikasi *healing touch* menurut Astuti (2021) adalah sebagai berikut

1. Kecemasan atau suasana yang menegangkan
2. Merasa kehilangan yang kronis
3. Kelelahan yang kronis
4. Rasa nyeri kronis
5. Penyalahgunaan obat (alcohol atau tembakau)
6. Hipertensi
7. Kegelisahan
8. Harga diri rendah atau menyalahkan diri
9. Depresi ringan
10. Gangguan tidur

### **2.3.4 Kontraindikasi *Healing Touch***

1. Tubuh merasa tidak sehat
2. Trauma akut: luka terbuka, memar, ligament terkilir, dan luka bakar
3. Penyakit kulit menular: infeksi bakteri, lymphangitis, infeksi jamur, infeksi virus, dan Herpes (Astuti, 2021).

### **2.3.5 Mekanisme Terapi *Healing Touch* mempengaruhi tekanan darah**

Terapi *healing touch* yang mempengaruhi tekanan darah disebabkan oleh bantuan fisiologis kulit yang dapat mengurangi ketidaknyamanan karena kulit merupakan bagian penting dari proses terapi manual dan kemampuan untuk menerima rangsangan dari tubuh serta ketika respons emosional dirangsang maka secara bersamaan hormon oksitosin dan hormon kortisol (stres) dilepaskan. Aktivasi simpatis secara bersamaan meningkatkan detak jantung, meregangkan otot rangka, serta jantung sehingga dapat memengaruhi tekanan darah.

Pada penelitian yang dilakukan (Diantara, 2019), terapi sentuhan dilakukan selama 6 sesi, 2 sesi per minggu selama tiga minggu

### 2.3.6 Standar Operasional Prosedur *Healing Touch* Penyembuhan (*Self Chakra Connection*)

- a. Persiapan pasien
  - 1) Ucapkan salam, perkenalkan diri Anda dan kenali responden dengan memeriksa identitas responden secara cermat
  - 2) Jelaskan prosedur yang akan dilakukan
  - 3) Mempersilahkan pasien untuk duduk

- b. Persiapan alat
  - 1) Permadani atau karpet untuk duduk
  - 2) Persiapan di tempat yang tenang dan nyaman

#### a. Tahap kerja

Setiap tindakan, klien dianjurkan untuk dapat mengatur pernapasan dan setiap tindakan dilakukan selama 1 menit.

Sebelum diberikan terapi terlebih dahulu akan dilakukan pre test yaitu pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik selama 10 menit. Jarak antara pre test ke intervensi 15 menit. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah, responden akan diberikan perlakuan terapi *healing touch* yaitu 17 gerakan:

- 1) Mulailah dengan membuka kaki memegang satu telapak kaki, kurang lebih 1 menit.(lakukan dengan duduk)





- 2) Tarik ke arah dalam dengan menggunakan dua tangan, tangan kanan menarik lutut dan tangan kiri menarik telapak kaki.



- 3) Letakkan tangan kanan di pinggang dan tangan kiri di lutut, tarik semampu anda



- 4) Lakukan tahap 1-3 pada kaki lainnya



- 5) Letakkan kedua tangan di pinggang dan tekuk kaki kanan mendekati paha



- 6) Letakkan tangan kanan di paha kanan dan tangan kiri di telapak kaki kanan



- 7) Letakkan kedua tangan di atas perut



- 8) Letakkan tangan kanan di atas perut dan tangan kiri di atas perut bagian bawah



- 9) Letakkan tangan kanan di bagian pleksus xifoideus dan tangan kiri di daerah hati



- 10) Letakkan kedua tangan di bagian hati



- 11) Letakkan telapak tangan di pergelangan tangan kiri, dan tangan kiri di pergelangan tangan kanan



- 12) Letakkan kedua tangan di lengan atas, tangan kanan pada lengan atas tangan kiri, dan tangan kiri pada lengan atas tangan kanan



- 13) Letakkan tangan kanan pada bahu kiri dan tangan kiri pada bahu kanan



- 14) Letakkan tangan kanan dibagian dada dan tangan kiri di tenggorokan



- 15) Letakkan tangan kanan diatas dahi dan tangan kiri di tenggorokan



- 16) Posisi kaki masih seperti posisi awal, tangan kanan diletakkan di dahi dan tangan kiri dibagian atas kepala

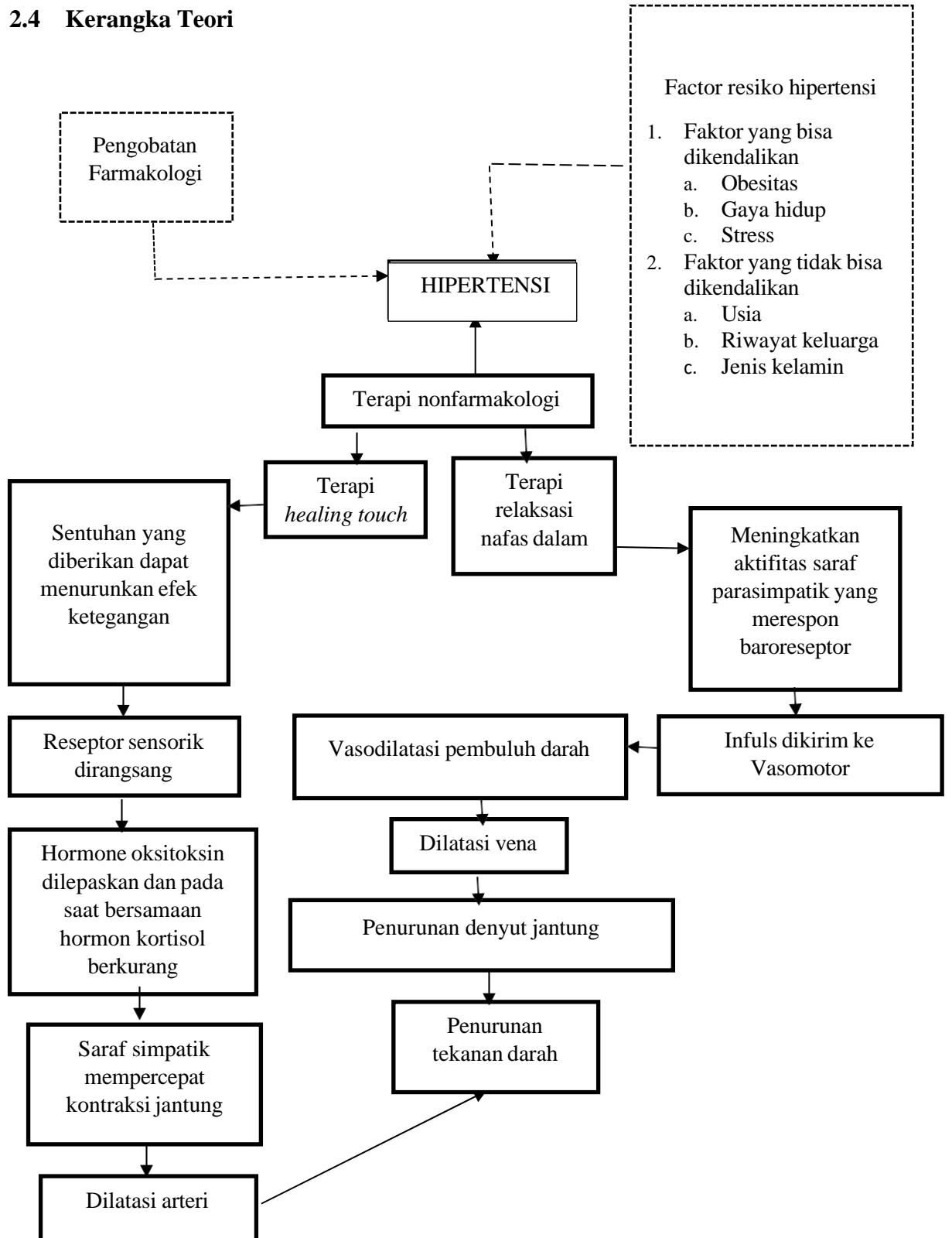


- 17) Letakkan tangan kanan berjarak satu jengkal di atas kepala dan tangan kiri memegang kepala bagian atas



Setelah melakukan ke 17 gerakan terapi *healing touch*, diberikan kesempatan kepada responden untuk istirahat selama 15 menit. Setelah itu dilakukan post test yaitu mengukur kembali tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik untuk mengetahui apakah ada perubahan tekanan darah setelah melakukan terapi *healing touch*.

## 2.4 Kerangka Teori



Sumber : Diantara 2019

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil uji beda rerata, terdapat perbedaan tekanan darah yang bermakna sebelum dan setelah perlakuan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi 1 di wilayah kerja Puskesmas Lembang.
2. Berdasarkan hasil uji beda rerata, terdapat perbedaan tekanan darah yang bermakna sebelum dan setelah perlakuan terapi *healing touch* pada kelompok intervensi 2 di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 di desa Pangali-ali, Kecamatan Banggae.
3. Berdasarkan hasil uji rerata selisih tekanan darah pada kedua kelompok intervensi 1 dan 2 bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara keduanya karena sama-sama efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi secara signifikan di wilayah kerja Puskesmas Lembang dan wilayah kerja Puskemas banggae 1. Walaupun secara statistic kedua kelompok intervensi tidak ada perbedaan atau tidak bermakna, tapi secara klinis kedua kelompok intervensi tersebut bermakna karena sama-sama dapat menurunkan tekanan darah pada responden.

#### 6.2 Saran

##### 1. Perawat

Diharapkan dengan penelitian ini perawat dapat menerapkan pemberian terapi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi *healing touch* dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

##### 2. Institusi

Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam memberikan pengajaran pada mahasiswa khususnya tentang pemberian tindakan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi *healing touch* untuk mengatasi penerita hipertensi. Intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan terapi *healing touch* terbukti

efektif dalam menurunkan tekanan darah sehingga diharapkan intervensi ini dapat menjadi salah satu alternative terapi yang dapat digunakan dalam melakukan intervensi kepada penderita hipertensi.

### 3. Responden

Kepada ressponden khususnya penderita hipertensi disanrankan untuk menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan teraapi *healing tuch* sebagai alternative untuk menangani penyakit hipertensi, serta menjaga pola makan, istirahat yang cukup dan olahraga rutin untuk menjaga kesehatan.

### 4. Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan memberikan jumlah perlakuan yang sama tiap kelompok pada setiap jenis usia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sleman Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Adiputra, I.M.S dkk. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Yayasan Kita Menulis: Denpasar.
- Amruddin, dkk. 2022. *Metodologi penelitian Kuantitatif*. Makassar: Pradina Pustaka
- Ananda, S. H, & Tahiruddin (2020). *Efektivitas Terapi Air Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan*. 14, 13-17. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK>
- Anggraini, Y (2020). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta*. Prodi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia.
- Anggraini, Y. 2020. *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta*. *Jurnal*. Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia. Jakarta
- Annisa, C. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur*. *Literature Review*. Medan
- Astusi, W. T. 2020. *Aplikasi Latihan Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSUD Sayang Kabupaten Cianjur Kota*. *Jurnal*. Akademi Keperawatan. Cianjur.
- Astuti, D., & Setyaningrum, Y. (2016). *Pengaruh Terapi Healing Touch Terhadap Tekanan Darah*. *Jikk*, 7(2), 01-79.
- Bukhori, I & Wijaya, L (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*. *Journl*. Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Mitra Adiguna Palembang.
- Dewi, F.E.K.E (2017). *Analisis Praktik Klinik Keperawata Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Terapi Inovasi Healing Touch Kombinasi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*. Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Kesehatan Muhammadiyah Samarinda. Skripsi.
- Dewi, N.K.O.P. 2021. *Efektivitas Konsumsi Jus Pisang Ambon dan Jus Kiwi Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah RW 03 Kelurahan Kebon Kosong Kecamatan kemayoran*. STIKES Indonesia Maju, Jakarta.
- Diantara, Wita. 2019. *Pengaruh Terapi Healing Touch dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu*. Skripsi. Program Studi Diploma IV Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu. Bengkulu

- Dipayani dkk. 2022. *Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Jurnal Keperawatan. Univeritas Yatsi Madani Tangerang. Mandira Cendikia. Tangerang
- Dwiastuti & Yulisetiyaningrum. (2016). *Pengaruh Terapi Healing Touch Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tulakan Donorojo Jepara*. Jurnal. STIKES Muhammadiyah Kudus.
- Fitri, D. R. (2007). *DIAGNOSE ENFORCEMENT AND TREATMENT OF HIGH BLOOD PRESSURE*. Artikel Review. 4, 47-51.
- Hardani, dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif dan kuantitatif*. Mataram: Pustaka Ilmu Group Yogyakarta
- Hasanah, U. (2019). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87. Hastuti, A. P. 2022. *Hipertensi*. Jawa tengah: Penerbit Lakeisha
- Indasari, N, Haniarti & Hengky, K.H. (2020). *Efektifitas pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfih Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso*. Journal Ilmiah. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Pare-Pare.
- Irawan, D., Siwi, A.S. & Susanto, A. (2020). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi*. *Journal of Bionursing*. 2, 164-166. Universitas Harapan Bangsa
- Juansyah, N., (2021). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Metode 4-7-8 dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu*.
- Khomsah, I.Y & Wulan, S.S. (2023). *Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Jurnal. Akademi keperawatan Bunda Delima. Bandar Lampung.
- Kusuma. W, Tiranda. Y & Sukron (2021). *Terapi Komplementer yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia*. *Literature Review*. IKesT Muhammadiyah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia.
- Manuntung, A. 2018. *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media
- Meilicha, M. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Pratama Afifa Sembawa*. Palembang
- Mufarika. (2014). *Pengaruh Healing Touch Terhadap Kecemasan Pada Pasien Infark Miokard Di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan*. Penelitian Ilmiah. STIKES Ngudia Husada Madura.
- Mufarika. (2019). *Pengaruh Healing Touch Terhadap Kecemasan Pada Pasien Infark Miokard di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan*. Penelitian Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Ngudia



Husada Madura.

- Ningrum, D. R. 2019. *Aefektivitas Pemberian Jus Pisang Ambon dan Rebusan Daun seledri Untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Lansia penderita Hipertensi di Posyandu Dewi Kunti Keluهران Winongo Kota Madiun*. Skripsi. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia. Madiun.
- Nurhayati, I., & Rejo. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan Klasifikasi Hipertensi The Correlation of A Family Knowledge Level of Hypertension With Hypertension Classification*. 18(2). journals.its pku.ac.id. STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta.
- Nurkayatun, D. 2021. *Pendidikan Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Modul DOPS II*. Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- Nuryanto, A. (2019). *PENGARUH TOUCH HEALING TERHADAP SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI ORIF DI BANGSAL RAWAT INAP RS ORTOPEDI DR SOEHARSO SURAKARTA. PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN*.
- Parinduri, S.J (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal*. Journal. Program Studi Ilmu keperawatan, STIKes Flora Medan.
- Prihanti, G. S. 2016. *Pengantar Biostatistik*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Priyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Zifatama Publishing
- Putra, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794–15798.
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A.W. (2019). *Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op*. *Journal of telenursing (JOTING)*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Rejo & Isnani, N. (2020). *Hubungan Tingkat pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi Dengan Klasifikasi Hipertensi*. Journal. Program Studi Keperawatan, STIKes Mamba'ul 'Ulum Surakarta.
- Rihiantoro, T. & Widodo. M. (2017). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang*. Jurnal Keperawatan. STIKES Mitra Lampung
- Sari, A. P., dkk. 2021. *Gambaran Terapi Nonfarmakologi Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia*. Literature Review. Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kudus. Jepara.

- Sriyanti & Fajriyah, N.N (2022). *Penerapan Terapi Non Farmakologis Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Journal. Universitas Muhammadiyah Pakajangan Pekalongan, Indonesia.
- Sukarmin & Himawan, R. (2019). *Pengaruh Healing Touch Terhadap Mean Arterial Pressure (MAP) Pasien Hipertensi di RSI Sultan Hadlirin Jepara*. Universitas Muhammadiyah Purworejo.
- Syahrum & Salim. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Cipta Pustaka Media
- Tumanggor, L. S., & Dearst, P. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2021. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 4(2), 40–48. <https://doi.org/10.30743/best.v4i2.4255>
- Ulinnuha, T. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis*. Jombang
- Utaminigrum, W, Pranitasari, R & Kusuma, A.M (2017). *Pengaruh Home Care Terhadap Kepatuhan Pasien Hipertensi*. Jurnal Farmasi Klinik Indonesia. Program Studi Farmasi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia.
- Waluyo, S. A., Studi, P., Keperawatan, I., Muhammadiyah, U., & Timur, K. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasundan Samarinda Tahun 2017*. Skripsi.
- Windahandayani, V. Y., Ningsi, W.M., & Ningrum, M.H.Y. (2022). *Hubungan Pengetahuan Penatalaksanaan Farmakologi dengan Nilai Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. Wira Marlinta Universitas Katolik Musi Charitas. J2).