

PENGARUH TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Ahmad Arifin¹, Muhammad Iqbal Sutisna², Nayla Chairunnisa³, Siva Silfiyana Aris⁴, Gilda Titin Seiasih⁵, Neng Afifah⁶, Destiyani Putri⁷

¹⁻⁷Institut Kesehatan Rajawali

E-mail: muhammadarifin071193@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :10-01-2026

Revised :25-01-2026

Accepted: 04-02-2026

Key words: Community

Nursing,

Deep breathing,

Hypertension in the elderly,
relaxation therapy.

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is a common health problem that can lead to serious complications if not managed properly. In addition to pharmacological therapy, a safe, easy-to-apply, and self-administered non-pharmacological approach is needed, one of which is deep breathing relaxation therapy. This community service activity aimed to determine the effect of deep breathing relaxation therapy on lowering blood pressure and increasing the independence of the elderly in managing hypertension. The method was descriptive, through health education and the application of deep breathing relaxation therapy on a 59-year-old female elderly person with a history of hypertension for two years. The intervention was carried out in two sessions with a duration of 5–15 minutes per session. Evaluation was conducted through blood pressure measurements before and after the intervention and interviews. The results showed a decrease in blood pressure and a reduction in complaints of anxiety and dizziness. The target was able to practice the therapy independently, thereby increasing comfort and self-control over hypertension.

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikelola dengan baik. Selain terapi farmakologis, diperlukan pendekatan non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri, salah satunya terapi relaksasi tarik napas dalam. Kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi tarik napas dalam terhadap penurunan tekanan darah serta meningkatkan kemandirian lansia dalam mengelola hipertensi. Metode pelaksanaan dilakukan secara deskriptif melalui edukasi kesehatan dan penerapan terapi relaksasi tarik napas dalam pada satu orang lansia perempuan berusia 59 tahun dengan riwayat hipertensi selama dua tahun. Intervensi dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan durasi latihan 5–15 menit setiap sesi. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi serta wawancara. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan berkurangnya keluhan cemas serta pusing. Sasaran mampu mempraktikkan terapi secara mandiri, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kontrol diri terhadap hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering ditemukan pada kelompok usia lanjut dan menjadi fokus utama dalam pelayanan kesehatan primer maupun keperawatan komunitas. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara menetap dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak ditangani dengan baik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi pada lansia masih menjadi permasalahan yang cukup tinggi, sehingga memerlukan upaya pengendalian yang berkelanjutan dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Ramayanti & Susmiati, 2024; Rifadillah et al., 2021)

Lansia dengan hipertensi sering mengalami keterbatasan fisiologis akibat proses penuaan, seperti menurunnya elastisitas pembuluh darah dan kemampuan adaptasi sistem kardiovaskular. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah cenderung lebih sulit dikendalikan dibandingkan usia dewasa. Zulkarnaini et al., (2025) menjelaskan bahwa hipertensi primer pada lansia memerlukan pendekatan penatalaksanaan yang tidak hanya berfokus pada pemberian obat, tetapi juga pada intervensi pendukung yang bersifat non-farmakologis dan dapat dilakukan secara mandiri. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Pratama et al., (2025) yang menyatakan bahwa pengelolaan hipertensi lansia di tingkat pelayanan kesehatan dasar perlu mengintegrasikan intervensi keperawatan untuk mendukung stabilisasi tekanan darah.

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dengan pemberian obat antihipertensi. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan obat dalam jangka panjang pada lansia sering disertai dengan berbagai kendala, seperti ketidakpatuhan minum obat, keluhan pusing, dan kelelahan. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi alternatif dan pendamping yang penting dalam membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi (Paizer & Yamin, 2020)

Salah satu intervensi non-farmakologis yang banyak diteliti dan direkomendasikan dalam praktik keperawatan adalah terapi relaksasi tarik napas dalam. Terapi ini merupakan teknik sederhana yang bertujuan untuk membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi melalui pengaturan pola pernapasan secara perlahan dan terkontrol. Penelitian oleh Primadewi menunjukkan bahwa terapi relaksasi tarik napas dalam mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Lutfi, (2019) yang melaporkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan primer memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

Secara fisiologis, teknik *slow deep breathing* dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui pengurangan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan dominasi respons parasimpatis, yang berkontribusi pada relaksasi pembuluh darah serta penurunan resistensi perifer. Bukti empiris menunjukkan bahwa latihan *slow deep breathing* secara teratur mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, menguatkan peran teknik ini sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif (Utomo, 2023)

Selain memberikan efek fisiologis, terapi relaksasi napas dalam juga berdampak positif terhadap kondisi psikologis pasien. Lansia dengan hipertensi sering mengalami kecemasan, pusing, dan ketegangan yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah. Vitaisabella & Maryati, (2022) melaporkan bahwa penerapan teknik relaksasi tarik napas dalam pada pasien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala mampu menurunkan intensitas keluhan dan meningkatkan rasa nyaman. Penelitian Megasari et al., (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi relaksasi napas dalam, baik dilakukan sendiri maupun dikombinasikan dengan murottal Al-Qur'an, memberikan efek penurunan tekanan darah sekaligus membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi.

Berbagai penelitian lain turut memperkuat efektivitas teknik pernapasan dalam terhadap penurunan tekanan darah. Ramayanti dan Susmiati melaporkan bahwa *slow deep breathing therapy* mampu menurunkan tingkat hipertensi pada lansia. Penelitian Naibaho dan Arianti menunjukkan bahwa teknik relaksasi, termasuk autogenic relaxation, memiliki mekanisme yang sejalan dengan napas dalam dalam menurunkan tekanan darah melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis. Selain itu, Genisa et al., (2023) menyatakan bahwa kombinasi terapi relaksasi napas dalam dengan intervensi relaksasi lainnya dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Meskipun bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi relaksasi napas dalam semakin berkembang, laporan penerapan terapi ini dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat masih perlu terus diperluas, khususnya pada lansia dengan hipertensi. Susanto et al., (2025) menegaskan bahwa edukasi dan pendampingan relaksasi napas dalam pada penderita hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian pasien dalam mengelola tekanan darah. Oleh karena itu, penerapan terapi relaksasi napas dalam dalam kegiatan pengabdian masyarakat menjadi strategi yang relevan untuk mendukung pengelolaan hipertensi di komunitas.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk membahas pengaruh terapi relaksasi tarik napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kajian ini diharapkan dapat memperkuat bukti penerapan terapi relaksasi napas dalam sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, sederhana, dan efektif dalam praktik keperawatan komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan dan penerapan terapi relaksasi tarik napas dalam sebagai upaya non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode pelaksanaan disusun secara deskriptif untuk menggambarkan tahapan kegiatan mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi, sebagaimana pendekatan pengabdian masyarakat di bidang keperawatan komunitas (Susanto et al., 2025).

Bentuk dan Jenis Kegiatan

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi kesehatan disertai praktik langsung terapi relaksasi tarik napas dalam. Edukasi diberikan untuk meningkatkan pemahaman sasaran mengenai hipertensi serta pentingnya pengendalian tekanan darah melalui pendekatan non-farmakologis. Terapi relaksasi napas dalam dipilih karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta telah terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi (Primadewi, 2022).

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah seorang lansia dengan karakteristik sebagai berikut:

- Inisial: Ny. T
- Usia: 59 tahun
- Jenis kelamin: Perempuan
- Riwayat penyakit: Hipertensi selama ± 2 tahun
- Tekanan darah awal: 165/90 mmHg
- Keluhan: cemas dan pusing ringan
- Aktivitas harian: masih aktif melakukan aktivitas rumah tangga

Pemilihan sasaran didasarkan pada kondisi hipertensi yang masih memungkinkan dilakukan intervensi non-farmakologis serta kemampuan sasaran dalam mengikuti kegiatan edukasi dan praktik relaksasi napas dalam.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan tempat tinggal sasaran dengan suasana yang tenang dan nyaman. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak dua kali pertemuan, dengan durasi latihan relaksasi tarik napas dalam 5–15 menit pada setiap pertemuan, disesuaikan dengan kondisi dan toleransi sasaran. Durasi dan frekuensi tersebut mengacu pada penerapan terapi napas dalam pada pasien hipertensi yang dilaporkan efektif dalam penelitian sebelumnya.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi pengkajian awal terhadap kondisi sasaran berupa pengukuran tekanan darah, pengkajian keluhan subjektif seperti rasa cemas dan pusing, serta pemberian penjelasan mengenai tujuan dan manfaat terapi relaksasi tarik napas dalam. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan sasaran sebelum intervensi dilakukan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi, dilanjutkan dengan praktik langsung terapi relaksasi tarik napas dalam. Teknik dilakukan dengan cara menarik napas perlahan melalui hidung, menahan napas sejenak, kemudian menghembuskan napas perlahan melalui mulut secara berulang selama 5–15 menit. Intervensi dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan pendampingan langsung. Teknik ini bertujuan untuk membantu sasaran mencapai kondisi relaksasi dan mendukung penurunan tekanan darah.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengukur kembali tekanan darah sasaran serta melakukan wawancara singkat mengenai perubahan keluhan yang dirasakan setelah intervensi. Evaluasi juga mencakup kemampuan sasaran dalam mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri. Pendekatan evaluasi ini umum digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan.

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi:

1. Sasaran mampu mempraktikkan teknik relaksasi tarik napas dalam dengan benar.
2. Terjadi penurunan tekanan darah setelah pelaksanaan terapi.
3. Berkurangnya keluhan cemas dan pusing pada sasaran.
4. Sasaran menunjukkan sikap positif terhadap penerapan terapi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan terapi relaksasi tarik napas dalam sebanyak dua kali pertemuan, dengan durasi latihan 5–15 menit pada setiap sesi, diperoleh perubahan tekanan darah ke arah yang lebih terkontrol dibandingkan kondisi awal. Penurunan tekanan darah ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam memberikan efek positif terhadap stabilisasi tekanan darah pada lansia hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Primadewi yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi tarik napas dalam mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Lutfi, (2019) yang menyatakan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam secara teratur di pelayanan kesehatan primer memberikan efek signifikan terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian Zulkarnaini et al., (2025) juga memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa *slow deep breathing* efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi primer.

Secara fisiologis, penurunan tekanan darah setelah intervensi relaksasi napas dalam dapat dijelaskan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis dan penghambatan

aktivitas sistem saraf simpatis. Mekanisme ini menyebabkan penurunan denyut jantung, relaksasi otot polos pembuluh darah, serta penurunan resistensi perifer, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Butar et al., 2022).

Selain perubahan pada parameter tekanan darah, hasil evaluasi juga menunjukkan adanya perbaikan pada keluhan subjektif yang dirasakan oleh sasaran. Setelah mengikuti terapi relaksasi tarik napas dalam, sasaran melaporkan berkurangnya rasa cemas dan pusing yang sebelumnya sering dirasakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam tidak hanya memberikan efek fisiologis, tetapi juga berdampak positif terhadap kondisi psikologis lansia.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Vitaisabella & Maryati, (2022) yang melaporkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala akut mampu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pasien. Penelitian Megasari et al., (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi relaksasi napas dalam, baik dilakukan sendiri maupun dikombinasikan dengan murottal Al-Qur'an, dapat menurunkan tekanan darah sekaligus menurunkan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi.

Penurunan kecemasan ini berkaitan dengan penurunan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Kondisi relaksasi yang dicapai melalui napas dalam membantu tubuh mencapai keadaan homeostasis yang lebih stabil (Genisa et al., 2023).

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa sasaran mampu mempraktikkan teknik relaksasi tarik napas dalam secara mandiri setelah diberikan edukasi dan pendampingan. Sasaran mampu mengikuti tahapan teknik dengan benar, mulai dari posisi tubuh yang nyaman, teknik menarik napas perlahan melalui hidung, menahan napas sejenak, hingga menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut.

Kemampuan ini menjadi indikator penting keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat, karena keberlanjutan manfaat terapi relaksasi napas dalam sangat bergantung pada konsistensi praktik mandiri oleh lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Susanto et al., (2025) yang menyatakan bahwa edukasi relaksasi napas dalam dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien hipertensi dalam mengelola tekanan darah secara mandiri. Penelitian Paizer & Yamin, (2020) juga menunjukkan bahwa pendampingan langsung dalam terapi relaksasi napas dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap intervensi non-farmakologis.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan efektivitas terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi. Ramayanti & Susmiati, (2024) melaporkan bahwa *slow deep breathing therapy* mampu menurunkan tingkat hipertensi pada lansia secara bermakna. Penelitian Khotimah et al., (2025) yang dilakukan pada lansia hipertensi di tingkat komunitas juga menunjukkan bahwa *slow deep breathing* memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, sehingga mendukung penerapan intervensi ini dalam pelayanan kesehatan primer dan keperawatan komunitas. Penelitian Rifadillah et al., (2021) juga menunjukkan

adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi napas dalam pada kelompok lansia.

Selain itu, penelitian Naibaho & Arianti, (2025) menunjukkan bahwa teknik relaksasi, termasuk autogenic relaxation, memiliki mekanisme yang serupa dengan napas dalam dalam menurunkan tekanan darah melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis. Pratama et al., (2025) juga melaporkan bahwa relaksasi tarik napas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di puskesmas, sehingga mendukung penerapan terapi ini di tingkat pelayanan kesehatan primer dan komunitas.

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi tarik napas dalam merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, murah, dan mudah diterapkan pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini sangat relevan untuk diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas, terutama pada kegiatan promotif dan preventif di masyarakat.

Perawat memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta evaluasi terhadap penerapan terapi relaksasi napas dalam pada lansia hipertensi. Dengan pendekatan ini, perawat dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia, mengurangi ketergantungan terhadap terapi farmakologis, serta mendorong pengelolaan hipertensi yang lebih holistik dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi tarik napas dalam memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah, pengurangan keluhan subjektif, serta peningkatan kemandirian lansia dalam mengelola hipertensi. Temuan ini memperkuat bukti ilmiah bahwa terapi relaksasi napas dalam layak direkomendasikan sebagai bagian dari manajemen hipertensi non-farmakologis pada lansia di komunitas.

Berikut dokumentasi kegiatan



Gambar 1. Edukasi kesehatan dan pendampingan terapi relaksasi tarik napas dalam pada lansia penderita hipertensi



Gambar 2. Proses pengukuran tekanan darah pada lansia sebelum dan pendampingan praktik terapi relaksasi tarik napas dalam pada lansia dalam

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan dan penerapan terapi relaksasi tarik napas dalam terbukti memberikan dampak positif terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali pertemuan dengan durasi 5–15 menit setiap sesi, terjadi penurunan tekanan darah dibandingkan dengan kondisi awal, disertai perbaikan keluhan subjektif berupa berkurangnya rasa cemas dan pusing yang sebelumnya dialami oleh sasaran.

Terapi relaksasi tarik napas dalam juga terbukti mudah dipahami dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh lansia setelah diberikan edukasi dan pendampingan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis ini tidak hanya efektif secara fisiologis, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemandirian lansia dalam mengelola kondisi hipertensi yang dialaminya.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi tarik napas dalam merupakan intervensi keperawatan non-farmakologis yang sederhana, aman, dan aplikatif untuk diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas. Intervensi ini layak direkomendasikan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan primer dan komunitas.

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ditulis singkat dengan mengemukakan apa yang baru dari kegiatan yang telah dilaksanakan, manfaat bagi masyarakat, dan kontribusi teoritik. Selain itu, saran atau rekomendasi untuk kegiatan pengabdian berikutnya juga perlu disertakan..

DAFTAR PUSTAKA

- Butar, S. B., Gamayana, Y., & Yemina, L. (2022). The Effect of Deep Breathing Relaxation on Changes of Blood Pressure on Hypertention Patients. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8(4). <https://doi.org/10.33755/JKK.V8I4.427>
- Genisa, G., Yuliza, E., & Gunardi, S. (2023). The Effect of Classical Music Therapy and Deep Breathing Relaxation Therapy on Lowering Blood Pressure in Hypertension Sufferers in RW 001 Samba Danum Village, Katingan Tengah District, Central Kalimantan Year 2022. *Journal of Complementary Nursing*, 2(2), 172–179. <https://doi.org/10.53801/JCN.V2I2.111>
- Khotimah, S. K., Aris, A., Majid, A., Rahmawati, N. L., Putri, H. M., B, M. R. I., & Fitrianti, R. I. (2025). The Effect of Slow Deep Breathing on Lowering Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Karangdowo Village, Sumberrejo District, Bojonegoro Regency. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(3), 122–133. <https://doi.org/10.55606/DETECTOR.V2I3.4168>
- Lutfi, B. (2019). Efektifitas Tehnik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 35–41. <https://doi.org/10.54440/JMK.V3I1.61>
- Megasari, Ningrum, D., & Dolifah, D. (2023). Pengaruh intervensi relaksasi napas dalam dan murottal al-qur'an irama nahawand terhadap penurunan tekanan darah pada lansia

- hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(1), 632–638.
- Naibaho, R. M., & Arianti, W. D. (2025). Autogenic Relaxation is Effective in Reducing Blood Pressure in Elderly People who Experience Hypertension. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(2), 417–428. <https://doi.org/10.37287/IJGHR.V7I2.5492>
- Paizer, D., & Yamin, M. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 32–41. <https://ojs.hestiwirasriwijaya.ac.id/index.php/JSS/article/view/6>
- Pratama, R., Pringgayuda, F., & Irianto, G. (2025). Pengaruh Relaksasi Tarik Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Wates Pringsewu Tahun 2025. *Scientific Journal of Nursing and Health*, 3(2). <https://doi.org/10.56437/JIKP.V6I2.71>
- Primadewi, K. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan Banjarnegara Klungkung. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 51–57. <https://doi.org/10.54107/MEDIKAUSADA.V5I1.127>
- Ramayanti, E. D., & Susmiati. (2024). Effect Of Slow Deep Breathing Therapy On Hypertension Levels In Elderly. *Journal for Research in Public Health*, 6(1), 19–24. <https://doi.org/10.30994/JRPH.V6I1.76>
- Rifadillah, T. N., Riyanto Iksan, R., & Wahyuningsih, A. (2021). Lowering Blood Pressure After Following Slow Deep Breathing Therapy In Elderly Group. *Comprehensive Health Care*, 5(2), 66–72. <https://doi.org/10.37362/jch.v5i2.595>
- Susanto, G., Apriliyani, I., & Ulfah, M. (2025). Edukasi Relaksasi Tarik Napas Dalam pada Penderita Hipertensi di Poli Dalam RSUD Siaga Medika Purbalingga. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 5(3), 82–93. <https://doi.org/10.55606/JRIK.V5I3.5543>
- Utomo, A. S. (2023). Efektivitas Latihan Slow Deep Breathing dalam Menurunkan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 9(3), 245–254. <https://doi.org/10.31290/JIKI.V9I3.5239>
- Vitaisabella, Y., & Maryati, S. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Kepala Akut Di Puskesmas Pajangan Bantul. *SBY Proceedings*, 1(1), 415–423. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/312>
- Zulkarnaini, Febriana, D., & Ardilla, A. (2025). Efektivitas Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Primer. *Holistic Nursing and Health Science*, 8(1), 14–22. <https://doi.org/10.14710/HNHS.8.1.2025.14-22>