

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI LINGKUNGAN WIDENGAN
KELURAHAN GEDONGOMBO KEC. SEMANDING KAB. TUBAN**

Setiya Agustina

ABSTRAK

Hipertensi merupakan sirkulasi darah menjadi masalah kesehatan dimasyarakat. Penderita hipertensi jika tidak menepatkan perawatan tepat kondisinya akan lebih buruk, maka angka morbidity dan mortalitas semakin meningkat. Pengobatan non farmakologis mengatasi hipertensi terapi relaksasi nafas dalam bekerja kinerja saraf simpatik dan para simpatik. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah tinggi. Desain adalah *Pra Experimental* metode *One Group Pre Test Post Test*. Desain Sampel dengan *Purposive Sampling*. Sampel diambil dengan kriteria inklusif, responden adalah sebgai lansia menderita hipertensi sebanyak 32 di Ling. Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban. Alat ukur digunakan tensi meter digital. Analisa data "*Uji t berpasangan*" dengan nilai signifikan ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan perlakuan sebagai besar responden tekanan darah sistole dan diastole memiliki klasifikasi hipertensi tingkat sedang dan sesudah perlakuan sebgai besar tekanan darah sistole dan diastole memiliki klasifikasi hipertensi tingkat ringan. Analisa *Uji t berpasangan* menggunakan *SPSS for windows* tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,000$ dimana $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya melihat pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi. Diharapkan semua lansia mengalami hipertensi menggunakan terapi relaksasi nafas dalam nafas dalam.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Nafas Dalam.

PENDAHULUAN

Meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan (Tikson, dalam Parsiyo 2017). Usia harapan hidup yang semakin meningkat mengakibatkan populasi lanjut usia (lansia) semakin tinggi, sehingga meningkatkan timbulnya berbagai kesehatan pada lansia. Timbulnya masalah ini di tandai dengan tingginya angka ketergantungan lansia sebesar 13,72 % dari total penduduk lansia di Indonesia. Timbulnya berbagai masalah kesehatan pada lansia yang meningkat memerlukan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan untuk mencaoi masa tua yang sehat, bahagia, produktif, mandiri dan berkualitas (Konmas Lansia, 2017).

Lanjut usia merupakan tahap akhir sirkulasi hidup manusia, bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat di hindari dan akan dialami setiap individu. Tahap ini individu akan mengalami banyak perubahan secara fisik maupun mental (Soejono, 2017).

Hipertensi merupakan penyakit akibat gangguan sirkulasi darah yang masih menjadi masalah dalam kesehatan masyarakat. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten, dimana tekanan sistoliknya diaas 140 mmHg dan tekana distolik diatas 90 mmHg. Pada umumnya hipertensi terjadi pada seorang yang sudah berusia setengah tua (Gunawan, 2017).

Di Indonesia hipertensi menduduki peringkat 3 (besar) setelah penyakit influenza dan diare, Data Dinas Kesehatan

Jawa Timur yang menunjukkan jumlah tahun 2010 jumlah lanjut usia meningkat menjadi 18 juta jiwa (7,56%) , menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). (kemkes.go.id/article/view/190).

Di Jatim, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 terdapat 2.005.393 kasus hipertensi yang di layani di Pukesmas. Dari jumlah 826.368 pria, 1.179.025 wanita. Angka tersebut meningkat di banding tahun 2017 lalu yang sepanjang Januari – Desember terdapat 589.870 kasus dengan 215.781 penderita pria dan 374.089 penderita wanita. Hipertensi sendiri tak mengenal jenis kelamin dan bisa muncul kapan saja.(Dinkes Jatim). Berdasarkan data pada tahun 2019 ada 295.706 penderita hipertensi di Kabupaten Tuban.

Faktor – faktor yang mempengaruhi meningkatnya resiko hipertensi diantaranya adalah : keturunan, obesitas, diet yang tidak seimbang, usia, gangguan emosional, konsumsi alkohol yang berlebihan, kopi, merokok, dan obat – obatan. Survey awal yang dilakukan peneliti dengan cara mengukur tekanan darah pada lansia di Lingkungan Widengan Kelurahan Gendongombo Kecamatan Semanding Kaupaten Tuban 6 (60 %) dari 10 (100 %) lansia mengalami hipertensi. Di desa tempat penelitian, dalam 3 tahun terakhir ini seanyak 5 lansia meninggal akibat serangan stroke, karena masyarakat masih kurang kesadaran terhadap pemeriksaan atau kontrol tekanan darah tinggi.

Di bandingkan dengan pengobatan non farmologi lainnya. Relaksasi yaitu salah satu teknik pengolahan diri berdasarkan kinerja saraf simpatik dan para simpatis, dan terapi relaksasi dapat digunakan salah satunya adalah relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk relaksasi, yang dalam hal ini mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara

maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas dalam secara perlahan (Smeltrezer & Bare, 2017).

Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia hendaknya mengurangi asupan garam, hentikan meroko, menurunkan berat badan berlebih, menurunkan konsumsi alkohol berlebihan, latihan fisik, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Sudoyo, 2016).

Cara pencegahan lainnya yang bisa dilakukan lansia adalah dengan cara relaksasi nafas dalam pada sistem pernafasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan menjadi 6 – 10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan regangan kardiopulmunal, sehingga dapat mengakibatkan penurunan curah jantung, kontraksi serat – serat otot jantung, dan volume darah, sehingga membuat tekanan darah menjadi menurun ini dilakukan secara teratur dan berkala agar terhindar dari hipertensi. Dari urain di atas penelitian tertarik ingin meneliti “ Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah “ *pra eksperimen* “ yang bersifat analitik dengan menggunakan metode penelitian “ *One group Pre test Posy test Desings* “ yang mana pada desain ini memungkinkan penelitian dapat menguji perubahan – perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Teknik sampling pada penelitian ini adalah “*Simpel Random Sampling*” dan sampel yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 lansia lansia yang menderita hipertensi di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di Lingkungan Widengan Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2021

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Laki – laki	13	40,6%
2.	Perempuan	19	59,4%
	Jumlah	32	100%

Dari tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (59,4%) responden adalah berjenis kelamin perempuan

2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur di Lingkungan Widengan Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2021

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1.	55-60 tahun	10	31,3%
2.	61-65 tahun	14	43,8%
3.	66-70 tahun	5	15,6%
4.	≥ 71 tahun	3	9,4%
	Jumlah	32	100%

Dari tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa hampir setengahnya adalah lanjut usia berumur 61-65 tahun berjumlah(43,8%),sebagian besar lanjut usia berumur 61-65 tahun berjumlah(43,8%),dan sebagian kecil lanjut usia berumur ≥ 71 tahun (9,4%).

3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Lingkungan Widengan Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2021

No	Tingkat Pend.	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak Sekolah	14	43,8%
2.	SD/ MI	15	46,9%
3.	SMP/MTS	2	6,3%
4.	SMA/SMK/M A	1	3,1%
	Jumlah	32	100%

Dari tabel 4.3 dapat dijelaskan bahwa hampir setengahnya adalah lanjut usia dengan tingkat pendidikan tidak sekolah berjumlah (43,8%),sebagian besar lanjut usia tingkat pendidikan SD/ MI berjumlah (46,9%), dan sebagian kecil lanjut usia dengan tingkat pendidikan SMA/SMK/MA (3,1%).

4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Klasifikasi Tingkat Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Klasifikasi Tingkat Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Lingkungan Widengan Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2021

No	Klasifikasi Hipertensi	Fekuensi	Presentase (%)
1.	Ringan	18	56,2%
2.	Sedang	10	31,2%
3.	Berat	4	12,5%
	Jumlah	32	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa sebaaian besar tingkat hipertensiringan (56,2%),dan sebaaian kecil tingkat hipertensi berat (12,5%).

5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Klasifikasi Tingkat Hipertensi Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah

No	Klasifikasi Hipertensi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Ringan	20	62,5%
2	Sedang	10	31,2%
3	Berat	2	6,2%
Jumlah		32	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar tingkat hipertensi ringan (62,5%), dan sebagian kecil tingkat hipertensi berat (6,2%).

6. Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pre Test Dan Post Test

Tabel. 4.6 Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pre Test Dan Post Test di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2021

No	Klasifikasi Hipertensi	Pre Test		Post Test	
		Fekuensi	Presentase (%)	Fekuensi	Presentase (%)
1	Ringan	18	56,2%	20	62,5%
2	Sedang	10	31,2%	10	31,2%
3	Berat	4	12,5%	2	6,2%
Jumlah		32	100%	32	100%
P value		0,000		0,000	

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pre Test Dan Post Test bahwa hampir seluruhnya ringan pre test (56,2%) dan post test (62,5%), penurunan tekanan darah sebagian besar ringan pre test (56,2%) dan post test (62,5%), dan penurunan tekanan darah sebagian kecil berat pre test (12,5%) dan post test (6,2%).

PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan

Perlakuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Hasil analisa interpretasi data yang dilakukan pada 32 orang Lansia hipertensi sebelum dilakukan perlakuan terapi relaksasi nafas dalam di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab.Tuban menunjukan yang mengalami hipertensi adalah di atas 60-65 tahun sebanyak 14 responden (43,8%) seperti yang dilakukan oleh potter dan fery (2017) tekanan darah pada orang dewasa cukup meningkat seiring bertambahnya usia dan pada lansia bisa dihubungkan engan penurunan elastisitas pembuluh darah.

Menurut Waston (2017), dengan meningkatkan usia tidak dapat di pungkiri adanya perubahan – perubahan tubuh kearah kemunduran baik secara fisik maupun mental. Salah satu perubahan yang terjadi pada lanjut usia di lihat dari segi fisik adalah perubahan pada kardiovaskuler. Perubahan pada kardiovaskuler ini mengakibatkan elastitas dinding aorta maupun kutup jantung menebal dan menjadi kaku, adanya perubahan ini menyebabkan tekanan darah pada lansia cenderung meningkat, sehingga kemampuan jantung memompa darah menurun.

Bedasarkan observasi yang dilakukan peneliti, sebagai lansia hipertensi mengatakan bahwa mereka berfikir tentang keadaan kesehatan dan berbagai keluhan tentang penyakit. Selain itu ada juga yang mengeluh hubungan antara lansia kurang harmonis, dan sebagian mengeluh tentang keadaan yang sudah mulai renta dan pesimis tentang harapan hidup mereka. Sehingga berbagai masalah yang mereka alamin, ataupun persepsi yang mereka pikirkan akan merangsang kerja otak dan demikian psikis akan terganggu dan memicu terjadinya stres.

Dari data di atas dapat diketahui bahwa responden penelitian yang mengalami hipertensi sebagian besar disebabkan oleh proses penuaan dan stres yang dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Keadaan Lingkungan Widengan Kelurahan Gedongombo Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban memungkinkan menjadi faktor pencetus responden mengalami stress, karena lingkungannya yang padat. Hipertensi apabila tidak segera menepatkan penanganan dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada ginjal. Selain ginjal, otak, dan jantung dapat pula mengalami kerusakan yang permanen. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologis.

2. Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Perlakuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Hasil analisa dan interpretasi data yang dilakukan pada 32 responden lansia hipertensi sudah dilakukan pemberian terapi relaksasi nafas dalam di Lingkungan Widengan Kelurahan Gedongombo Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban menunjukkan bahwa 23 responden (71,8%) mengalami penurunan tekanan darah, yang mengalami penurunan tekanan darah, 6 responden(18,7%) tidak mengalami perubahan atau tetap, dan 3 responden (9,3%) tekanan darahnya meningkat.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan pada klien bagaimana melakukan nafas dalam, yaitu bagaimana benafas secara perlahan menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik ini meningkatkan ventrikel paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzet & Bare,2017).

Terapi relaksasi nafas dalam merupakan latihan yang mudah, sederhana dan tidak memberatkan subyek penelitian. Latihan ini bisa dilakukan 3 kali seminggu dengan 6-10 kali ulang atau sesuai dengan kemampuan lansia. Dengan relaksasi nafas dalam serta teratur langkah – langkah yang benar, maka akan membantu menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Hasil uji *SPSS for windows* dengan menggunakan uji t berpasangan, dan dihitung dengan aplikasi SPSS 16 dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ di dapatkan $Z = \dots, p = \dots$ maka H_0 di tolak artinya terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Lingkungan Widengan Kelurahan Gedongombo Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

3. Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pre Test Dan Post Test di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2021

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pre dan post test bahwa hampir seluruhnya ringan pre test (56,2%), dan post test(62,5%). Hasil penelitian tersebut di perkuat *SPSS for windows* dengan menggunakan uji t berpasangan, dan dihitung dengan aplikasi SPSS 16 dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ di dapatkan $Z = \dots, p = \dots$ maka H_0 di tolak artinya terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia .

Salah satu penegak hipertensi pada lansia adalah dari hasil pengkajian anamnesis dan pemeriksaan fisik, serta faktor – faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi

tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal diantaranya obesitas, diet yang tidak seimbang, dan usia. Sedangkan faktor eksternal yaitu stres, merokok, alkohol, obat – obatan, lingkungan. Gejala – gejala untuk hipertensi antara lain sakit kepala, mudah marah, dll. Ada dua cara untuk mengatasi hipertensi antara lain dengan farmologi : beta bloker, diuretik, dan vasodilator. Sedangkan non farmologi yaitu dengan cara olahraga, pendekatan diet, mengendalikan stres, dan terapi relaksasi yang salah satunya adalah relaksasi nafas dalam. Faktor – faktor yang mempengaruhi penurunan tekanan darah antara lain perangkat mental merangkat mental , sikap yang pasif, posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang. Hasil yang didapat dari penurunan tekanan yang turun antara lain : sakit kepala hilang, perasaan nyaman, telinga tidak berdengung, pengelihatan normal.

Relaksasi nafas dalam menjelaskan tentang definisi penurunan tekanan darah, mengetahui efektifitas dari teknikrelaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada lansia. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah.diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada lansia. Menganalisa pengaruh teapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hiertensi.

PENUTUP

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban pada bulan pada bulan januari-maret 2021 dengan sampel penelitian yaitu 32 lansia yang menderita hipertensi daoat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Sebagai besar responden lansia sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam tekanan darah sistole memiliki klasifikasi hipertensi tingkat sedang dan tekanan darah diastole memiliki klasifikasi hipertensi tingkat sedang.
2. Sebagaian besar responden lansia sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam tekanan darah sistole memiliki klasifikasi hipertensi tingkat ringan dan tekanan darah diastole memiliki klasifikasi hipertensi tingkat ringan.
3. Ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi, dengan didapatkan nilai sistolik signifikan $p = 0,000$ dimana $0,000 < 0,05$.

SARAN

Dengan melihat hasil kesimpulan di atas maka ada beberapa saran dari penulis yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Penulis
Setelah dilakukan penelitian ini hendaknya penulis bisa mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama pendidikan dan dapat menambah wawasan khususnya tentang pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah tinggi.
2. Bagi Profesi
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan atau informasi tentang manfaat terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah tinggi.
3. Bagi Praktik Keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan salah satu intervensi keperawatan untuk meminimalkan dampak meningkatnya tekanan darah tinggi pada lansia dengan terapi relaksasi nafas dalam guna meningkatkan penurunantekanan darah tinggi pada lansia.

4. Bagi Institusi Akademik

Dari peneliti yang telah dilakukan diharapkan institusi dapat membantu menambah pengetahuan mahasiswa dalam terapi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah tinggi selain menggunakan farmakologi dan dapat digunakan untuk referensi, masukan atau bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisjulyanto, D., Hikmatushaliha, B. T., Arifin, Z., & Supriyadi. (2019). Benefits and Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on the Blood Pressure of Patient with Hypertension in Mataram. *EC Emergency Medicine and Critical Care Vol 3(2)* 76–84. Retrieved from <https://www.ecronicon.com/ecec/pdf/ECEC-03-00038.pdf>
- Catela, D. R., & C Mercê. (2019). Diaphragmatic Breathing Technique an Example of Motor Literacy for Health in Elderly with Isolated Systolic Hypertension. *European Journal of Public Health Vol 29*. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz096.007>
- Davis, L. L. (2021). Hypertension : How Low to Go. *TJNP: The Journal for Nurse Practitioners*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2018.10.010>
- Dwi, Pradini dkk. 2016. Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/146>, di peroleh tanggal 18 November 2020. Jam 10.00
- Ikhwan, M., Utomo, A. S., & Nataliswati, T. (2019). The Comparison Between Progressive Muscle Relaxation And Slow Deep Breathing Exercise On Blood Pressure In Hypertensive Patients. *International Conference of Kerta Cendekia Nursing Academy 1(1)*, 75–86. Retrieved from <http://ejournal-kertacendekia.id/index.php/ICKCNA/article/view/83/90>
- Juwita, L & Efriza, E. (2018). Pengaruh Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 1(2), 51-59. Retrieved from <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/263>
- Nasrullah, Dede, 2016. Buku Ajaran Keperawatan Gerontok Jilid 1. Jakarta Timur
- Ojike, N., Sowers, J. R., Seixas, A., Ravenell, J., Rodriguez-Figueroa, G., Awadallah, M., Zizi, F., Jean-Louis, G., Ogedegbe, O., & McFarlane, S. I. (2016). Psychological distress and hypertension: results from the national health interview survey. *CardioRenalMedicine*, 6(3), 198–208. <https://doi.org/10.1159/000443933>
- Rachmayanti, D. H. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi Dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Berkala EpRita Dwi Hartanti*, dkk. (2016). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi . *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, Vol IX, No. 1.
- Santoso, Djoko, 2017. Membonasai Hipertensi. Surabaya
- Siddiqui, M. H., & Khan, I. A. (2019). Essential Hypertension in the Elderly : To Treat or Not to Treat? A Therapeutic Dilemma for the Geriatric Cardiologist. *Journal of Cardiology & Heart Disease*, 2(5), 1–9. <https://doi.org/10.31031/OJCHD.2018.02.000547>

- Singh, S., Shankar, R., & Singh, G. P. (2017). Prevalence and Associated Risk Factors of Hypertension : A Cross-Sectional Study in Urban Varanasi. *International Journal of Hypertension* Vol.2017. <https://doi.org/10.1155/2017/5491838>
- Sumartini, N. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *JURNAL KEPERAWATAN TERPADU (Integrated Nursing Journal)*. 1(1), 38–49.
Retrieved from <http://jkt.poltekkesmataram.ac.id/index.php/home/article/view/26/31>
- Sutanto, P, H (2016). Analisa Data Pada Bidang Kesehatan. Jakarta : Rajawali Persidemiologi, Volume 5 Nomor 2, Mei 2017, Hlm. 174-184.
- Untari, Ida, 2019. Buku Ajaran Gerontik Terapi Tertawa dan Senam Cegah Pikun. ECG : Jakarta
- Vamvakis, A., Gkaliagkousi, E., Triantafyllou, A., Gavriilaki, E., & Douma, S. (2017). *Beneficial effects of nonpharmacological interventions in the management of essential hypertension*. 1–6. <https://doi.org/10.1177/2048004016683891>
- Yonaya, dkk (2016). Hipertensi Sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. Majority. Volume 5. Nomor 3. September 2016