

PENGARUH TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARTASURA

Wahyu Rima Agustin¹⁾, Sylvia Rosalina²⁾, Nurul Devi Ardiani³⁾, Wahyuningsih Safitri⁴⁾

^{1,2}Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta

wra.wahyurimaagustin@gmail.com; rosalinasyivia62@gmail.com;

mama.ayla.zahra@gmail.com; wahyuningsihsafitri@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada sistem peredaran darah yang sering terjadi pada masyarakat. Salah satu penanganan dalam penurunan tekanan darah adalah menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam merupakan terapi yang dapat menenangkan jiwa dan tubuh sehingga dapat menimbulkan efek relaks dalam tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre eksperimen design dengan One Group Pre-Post test design. Sampel penelitian adalah 18 orang dengan menggunakan purposive sampling. Penelitian dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. Analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistole dan diastole menunjukkan penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dimana P Value Sistole = 0,000 dan P Value Diastole = 0,001. Hasil penelitian <0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kartasura.

Kata Kunci : terapi relaksasi genggam jari, nafas dalam, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is a blood circulation system disorder, which is frequently encountered by community. One of the interventions to decrease blood pressure is handheld finger relation and deep breathing therapy. This therapy can soothe soul and body so that the relaxing effects in the body occur. The objective of this research is to investigate the effect of handheld finger relaxation and deep breathing therapy on the blood pressure decrease of the hypertension sufferers in the work region of Community Health Center of Kartasura. This research used the quantitative pre-experimental research method with one group pre-and post-test design. It was conducted in the work region of Community Health Center of Kartasura. Purposive sampling technique was used to determine its samples. The samples consisted of 18 hypertension sufferers. The data of the research were analyzed by using the Wilcoxon's Test. The result of the research shows that the systole and diastole blood pressures decreased significantly prior to and following the handheld finger relaxation and deep breathing therapy where the p-value of the systole = 0.000, and that of the diastole = 0.001. Thus, there was an effect of the handheld finger relaxation and deep breathing therapy on the blood pressure decrease of the hypertension sufferers in the work region of Community Health Center of Kartasura.

Keywords: handheld finger relaxation, deep breathing therapy, blood pressure

1. PENDAHULUAN

World Health Organization pada tahun 2013 mengungkapkan bahwa lebih dari 1 miliar orang hidup dengan tekanan darah tinggi, secara keseluruhan prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia diatas 25 tahun keatas sebesar 40%. Prevalensi di Indonesia pada penduduk usia lebih dari 18 tahun sebesar 25,8% (Risikesdas, 2013). Penyakit hipertensi di Jawa Tengah masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular (PTM) lainnya yaitu sebesar 57,87%, untuk prevalensi hipertensi pada Kabupaten Sukoharjo sebesar 10,24% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2015).

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah pada pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi yang tidak segera ditangani dapat mengganggu fungsi organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Risikesdas, 2013). Hipertensi adalah suatu keadaan dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg (Dalimarta, 2008).

Penderita hipertensi biasanya mengalami pusing, mudah marah, telinga berdenging, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, dan mata berkunang kunang (Triyanto, 2014).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara memodifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan manajemen stress yang baik, batasi konsumsi garam, olahraga yang cukup, hindari merokok dan minum minuman beralkohol (Dalimarta, 2008).

Menurut Rofacky (2015), menyatakan bahwa tekanan darah tinggi dapat diturunkan melalui perubahan gaya hidup diantaranya manajemen stress. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Terapi relaksasi genggam

jari dapat dilakukan karena sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu mengurangi stress yang akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Relaksasi nafas dalam selain untuk menurunkan intensitas nyeri, terapi ini dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenisasi darah (Putra, 2013). Menurut Pinandita (2012) terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggam jari pada tangan dapat menghangatkan titik titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan apabila disertai dengan menarik nafas dalam dalam dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah menurun. Titik titik meridian pada tangan akan memberikan rangsangan spontan rangsangan berupa gelombang listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat menuju saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga jalur energi menjadi lancar. Lancarnya jalur energi akan membuat otot otot dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini akan menyebabkan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin menurun. Penurunan produksi hormon tersebut menyebabkan kerja jantung dalam memompa darah ikut menurun sehingga tekanan darah akan menurun.

Berdasarkan studi pendahuluan yang mewawancarai 20 orang dengna hipertensi yang berkunjung ke Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura, sebanyak 15 orang mengatakan dalam mengatasi tekanan darah tinggi biasanya memeriksakan ke dokter untuk memperoleh obat dan untuk pengobatan non farmakologis biasanya hanya mengkonsumsi jus seledri dan mentimun dibandingkan dengan melakukan terapi relaksasi dan olahraga secara rutin. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura”

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi relaksasi genggam

jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura.

2. PELAKSANAAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 25 April 2018 sampai 29 April 2018, tempat penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah *Pre Experimental* dengan *One Group Pre-post test design*. Merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara sebelum diberikan treatment/perlakuan, variabel diobservasi terlebih dahulu (pretest) setelah itu dilakukan pengukuran lagi setelah diberikan perlakuan (posttest).

Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam diberikan kepada masing masing responden sebanyak satu kali, kemudian dilakukan posttest setelah 24 jam. Pengamatan dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dengan menggunakan *Sphygmomanometer* yang sudah dilakukan uji kalibrasi di LPFK Surakarta.

Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah cara pengambilan sampel dengan tujuan tertentu.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang sudah dilakukan didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir.

Tabel 1. *Karakteristik Responden Berdasarkan Usia*

Variabel	Min	Max	Mean	Median	SD
Usia	38	59	52,22	53	5,297

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden menurut usia menunjukkan usia terendah 38 tahun, usia tertinggi 59 tahun, nilai rata rata usia 52,22 tahun, dan nilai median 53 tahun.

Berdasarkan penelitian dapat diketahui rata rata usia responden 52,22 tahun. Menurut Aspi-

ani (2015) faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi, karena dengan bertambahnya usia maka semakin tinggi resiko hipertensi. Peningkatan tekanan darah ini disebabkan karena elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal, dan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer. Sejalan dengan penelitian Singgalingging (2011) bahwa rata-rata perempuan akan mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun.

Analisa penulis sejalan dengan bertambahnya usia akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah begitu juga dengan keadaan kesehatan responden. Peningkatan tekanan darah pada dewasa akan terjadi seiring dengan bertambahnya usia, dikarenakan terjadi penurunan elastisitas pada pembuluh darah.

Tabel 2. *Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	2	11,1
Perempuan	16	88,9
Total	18	100

Berdasarkan tabel 2 karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 16 responden (88,9 %), dan responden laki-laki sebanyak 2 responden (11,1 %). Berdasarkan penelitian Wahyuni (2013) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Wanita pra menopause mempunyai resiko lebih kecil terkena penyakit kardiovaskuler dibanding dengan pria pada usia yang sama, tetapi hal ini berbeda dengan wanita menopause yang lebih beresiko terkena penyakit kardiovaskuler. Pada wanita menopause terjadi kadar estrogen yang rendah sehingga darah lebih kental yang beresiko menyebabkan penggumpalan darah.

Berdasarkan analisa penulis mayoritas responden dalam penelitian adalah perempuan pada usia menopause dan ibu rumah tangga yang melakukan pekerjaan yang cukup berat serta monoton.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
Tidak Sekolah	2	11,1
SD	6	33,3
SMP	6	33,3
SMA	4	22,2
Total	18	100

Berdasarkan tabel 3 mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 6 orang (33,3%) dan SMP sebanyak 6 orang (33,3%).

Menurut Pujiati (2016) bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka diharapkan semakin tahu, karena dapat dengan mudah menyerap informasi yang diterima. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak.

Menurut peneliti dengan pendidikan yang tinggi maka diharapkan semakin tahu, karena dapat dengan mudah untuk menyerap informasi yang diterima khususnya tentang hipertensi.

Tabel 4. Tekanan darah sistole dan diastole sebelum intervensi

No	Variabel	Pre			
		Mean	Median	Modus	SD
1.	Tekanan Darah Sistole	145	140	140	8,574
2	Tekanan Darah Diastole	92,777	90	90	4,608

Berdasarkan penelitian menunjukan tekanan darah sistole sebelum dilberikan intervensi (*pre-test*) didapatkan nilai mean 145 mmHg dengan dan nilai tekanan darah diastole sebelum dilberikan intervensi (*pretest*) nilai mean 92,777 mmHg.

Menurut Potter & Perry (2009), ansietas, ketakutan, nyeri, dan stress emosional dapat mengakibatkan stimulasi simpatis yang meningkatkan frekuensi denyut jantung, curah jantung,

dan resistensi vaskuler. Efek simpatis ini meningkatkan tekanan darah.

Hal ini dapat disimpulkan apabila kecemasan, emosi, stress yang tidak segera diatasi akan menyebabkan tekanan darah meningkat. Pencegahan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan terapi farmakologis atau obat obatan dan terapi non farmakologis seperti terapi relaksasi.

Tabel 5. Pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sesudah intervensi

No	Variabel	Post			
		Mean	Median	Modus	SD
1.	Tekanan Darah Sistole	131,11	130	130	11,318
2.	Tekanan Darah Diastole	85,555	85	80	6,156

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistole sesudah (*post*) diberikan intrevensi memperoleh nilai mean 131,11 mmHg. Tekanan diastole sesudah (*post*) diberikan intervensi memperoleh nilai mean 85,555 mmHg.

Penelitian Pujiati (2016) mengatatakan rata rata tekanan darah sistole dan diastole menurun setelah diberikan perlakuan senam bugar lansia dan nafas dalam. Alimansur (2013) mengatakan suatu metode non farmakologis dapat mengatasi hipertensi disamping pemberian farmakologi. Melalui suatu teknik relaksasi seperti pernafasan secara otomatis akan merangsang sistem saraf simpatis untuk menurunkan tekanan kadar zat katekolamin yang mana katekolamin adalah suatu zat yang dapat menyebabkan konstriksi pembuluh darah. Ketika sistem saraf simpatis turun karena efek relaksasi maka produksi zat ketolamin akan berkurang sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah menurun.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa pencegahan tekanan darah tinggi dapat menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

Tabel 6. Analisa pengaruh tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Variabel	Mean	SD	P.Value
Tekanan Darah Sistole			
Sebelum Intervensi	145	8,574	0,000
Setelah Intervensi	131,111	11,318	
Tekanan Darah Diastole			
Sebelum Intervensi	92,777	4,608	0,001
Setelah Intervensi	85,555	6,156	

Hasil analisa dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai *P Value* tekanan darah sistole = 0,000 sehingga *P Value* < 0,05, sedangkan nilai *P Value* tekanan darah diastole = 0,001 sehingga *P Value* < 0,05, hal ini menunjukkan Ha diterima sehingga ada perbedaan tekanan darah *pretest* dan *posttest* dengan pemberian terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura.

Menurut Liana (2008) dalam Pinandita (2012) mengemukakan bahwa menggenggam jari sambil menarik nafas dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan mengangkat titik titik keluar dan masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan kita. Titik titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara spontan pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan memberikan gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat menuju saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan jalur energi menjadi lancar.

Penelitian Putra (2013) menunjukkan bahwa tekanan darah sistole dan diastole pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang signifikan saat sebelum dan sesudah mendapatkan latihan nafas dalam dengan hasil terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan latihan nafas dalam. Hal ini sejalan dengan penelitian Wijayanti (2017)

terdapat pengaruh terapi relaksasi nafas dalam dalam penurunan tekanan darah.

Menurut Potter&Perry (2009) mengatakan bahwa relaksasi sendiri atau kombinasi dengan pernafasan dalam, imajinasi, yoga, dan musik mampu menghilangkan nyeri, *tension headache*, kecemasan, dan mengurangi stress. Relaksasi sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi ini akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah akan menyebabkan kerja jantung untuk memompa darah akan menurun sehingga tekanan darah ikut menurun (Rofacky, 2015).

5. KESIMPULAN

- Karakteristik responden pada penelitian ini terbanyak pada rentang usia 51-55 tahun yaitu sebanyak 9 responden (50%), berjenis kelamin perempuan sejumlah 16 responden (88,9%), pendidikan terakhir SD dan SMP masing masing sebanyak 6 responden (33,3%).
- Hasil pengukuran tekanan darah sistole sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam adalah 145 mmHg dengan Standar Deviasi = 8,574, sedangkan hasil pengukuran untuk tekanan darah diastole 92,777 mmHg dengan Standar Deviasi = 4,608.
- Hasil pengukuran tekanan darah sistole setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam adalah 131,11 mmHg dengan Standar Deviasi = 11,318, sedangkan hasil pengukuran untuk tekanan darah diastole 85,555 mmHg dengan Standar Deviasi = 6,156.

- d. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistole dan diastole menunjukkan penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dimana *P Value* Sistole = 0,000 dan *P Value* Diastole = 0,001. Hasil penelitian ini <0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

SARAN

1. Bagi Masyarakat
Sebagai alternatif terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah secara efisien dan efektif, serta sebagai tambahan untuk responden bahwa terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan secara mandiri.
2. Bagi Petugas Kesehatan Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura
Sebagai bahan kajian dalam peningkatan pelayanan kesehatan dengan memberikan informasi tentang pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Sebagai bahan acuan, tambahan literatur, dan bahan pembelajaran bagi pendidikan tentang pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas terhadap tekanan darah bagi penderita hipertensi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi atau acuan tambahan untuk penelitian lebih lanjut khususnya untuk pihak lain yang ingin menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk mencegah penyakit lain.
5. Bagi Peneliti
Sebagai pembelajaran dan pengalaman dalam melakukan penelitian yang terkait dengan Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap tekanan darah sesuai ilmu yang diperoleh diperguruan.
6. Bagi Perawat
Menambah ilmu keperawatan tentang terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah.

6. REFERENSI

- Alimansur, Moh.(2013). *Efektifitas Relaksasi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol. 2 No. 1 November 2013.*
- Pinandita, I. Purwanti, E. & Utoyo, B. (2012). *Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparotomi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. Vol 8 no 10.*
- Potter,AP & Perry, AG. (2009). *Fundamental Keperawatan. Edisi 7 buku 2. Alih bahasa oleh : dr. Adrina Fenderika Nggie dan dr. Marina Albar. Singapore : Elsevier.*
- Profil Kesehatan Jawa Tengah. (2015). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2015. Diakses: 12 Oktober 2017. <www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL...2015/13_Jateng_2015.pdf>.
- Pujiati. (2016). *Pengaruh kombinasi senam bugar dan nafas dalam terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Andong Boyolali. Skripsi Sarjana Keperawatan. Stikes Kusuma Husada, Surakarta.*
- Putra, E K. (2013). *Pengaruh latihan nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan. Jurnal Keperawatan. Vol 1, No 1*
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses: 12 Oktober 2017. <www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.*
- Rofacky, HF & Aini, F. (2015). *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing). Vol 10. No 1.*

- Sigalingging, Ganda. (2011). Karakteristik Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Herna Medan 2011. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Darma Agung. Medan : 1-6*
- Triyanto, Endang. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu.*
- Utami, Sri. (2014). Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Ny.S Dengan Post Operasi Apendiktomi Di Ruang Kanthil RSUD Karanganyar. Karya Tulis Ilmiah DIII Keperawatan STIKes Kusuma Husada. Surakarta.*
- Wahyuni.,dan Eksanoto, D (2013). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Jagalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia. 1 (1): 79-85*
- Wijayanti, S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD dr. Loekomono Hadi Kudus. Publikasi Riset Kesehatan untuk Daya Saing Bangsa. 2 (1) : 403-410*

-oo0oo-