

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 14, 2022

Revised: February, 12, 2022

Available online: February, 13, 2022

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

## Penerapan tehnik relaksasi: Nafas dalam terhadap perilaku pemenuhan nutrisi pada penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah

Desmon Wirawati\*, Teresa, Ellya Qolina

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama

Korespondensi Penulis : Desmon Wirawati \*Email [desmon@cendekia.ac.id](mailto:desmon@cendekia.ac.id)

### Abstract

**Background:** Hypertension is a major cause of death. In 2013 as many as 25.8% of the Indonesian population suffered from hypertension. Pattern or lifestyle is one of the factors that causes an increase in cases of hypertension. The application of relaxation techniques with deep breathing is one form of nursing care in patients with increased blood pressure. The research was conducted in the target area of Bojong Nangka Kelapa Dua Tangerang with a population of people with hypertension in the area.

**Purpose:** Knowing the effect of applying deep breathing relaxation techniques on the behavior of fulfilling nutrition in patients with hypertension in controlling blood pressure.

**Method:** The research method used is cross-sectional. The sampling technique in this study used probability sampling as many as 104 respondents.

**Results:** The results showed that the highest respondent characteristics were at the age of 46-55 years (31.7%), women were 66 people (65.5%), ethnic Sundanese 44 people (42.3%), respondents who did not work were 74 people (71.2%) , with education level not in school as many as 50 people (48.1%). There is a relationship between deep breathing relaxation techniques and blood pressure in patients with hypertension in the target area of the Bojong Nangka Public Health Center with a p value of 0.000 <0.05. Relaxation techniques are significantly effective in reducing anxiety and stress levels in hypertension patients.

**Keywords:** Deep breath relaxation; Nutrition; Hypertension

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan penyebab kematian utama. Pada tahun 2013 sebanyak 25,8% penduduk Indonesia menderita Hipertensi. Pola atau gaya hidup menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan kasus Hipertensi. Penerapan tehnik relaksasi dengan napas dalam merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan pada pasien dengan peningkatan tekanan darah. Penelitian dilakukan di wilayah Bojong Nangka Kelapa Dua Tangerang dengan populasi penderita Hipertensi di wilayah tersebut.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh penerapan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap perilaku pemenuhan nutrisi pada penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

**Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* sebanyak 104 responden.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan, karakteristik responden tertinggi pada usia 46-55 tahun (31.7%), perempuan sejumlah 66 orang (65,5%), suku bangsa Sunda 44 orang (42.3%), responden yang tidak bekerja yaitu 74 orang (71.2%), dengan tingkat Pendidikan tidak sekolah sebanyak 50 orang (48.1%). Adanya hubungan antara tehnik relaksasi nafas dalam dengan tekanan darah pada penderita Hipertensi di wilayah binaan puskesmas Bojong Nangka dengan nilai  $p0.000 < 0.05$ . Tehnik relaksasi efektif secara signifikan dalam mengurangi tingkat cemas dan stress pada pasien Hipertensi.

**Kata Kunci:** Relaksasi nafas dalam; Nutrisi; Hipertensi

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab kematian utama yang sering disebut dengan *the silent killer disease*. Tahun 2013, sebanyak 25,8% penduduk Indonesia menderita Hipertensi, dengan prevalensi kejadian Hipertensi pada lansia (55-64 tahun) sebanyak 45,9%, pada lansia (65-74 tahun) sebanyak 57,6%, dan pada lansia (usia >75 tahun) sebanyak 63,8% (Akbar & Santoto, 2020). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi yaitu kondisi dimana seseorang mempunyai tekanan darah lebih dari nilai normal yaitu 120/80 mmHg (milimeter air raksa). Tanda pasti dari hipertensi dapat diketahui dengan mengukur tekanan darah secara rutin. Keluhan yang dirasakan klien yaitu sakit kepala, rasa berat ditengok dan sering emosi (Saputri, 2019); (Setiawati, 2019).

Angka kejadian Hipertensi berbeda pada setiap rentang usia. Usia yang paling sering ditemukan Hipertensi adalah 35-45 tahun. Prevalensi Hipertensi terus meningkat tajam, dan akan diprediksi pada tahun 2025, sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Fitriyani, 2017). Pola atau gaya hidup menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan kasus Hipertensi. Pola hidup tidak sehat seperti diet tinggi garam, tinggi lemak, aktivitas fisik tidak teratur serta merokok menjadi faktor terjadinya Hipertensi (Prasetyaningrum, 2014); (Adam, 2019).

Kebiasaan hidup tidak sehat, aktifitas fisik yang kurang, kegemukan membuat lebih berisiko mengalami Hipertensi, serta laki-laki lebih berisiko mengalami hipertensi daripada perempuan (Novitaningtyas et al, 2014) ; (Sawitri & Wahyuningsih, 2017). Kebiasaan yang berhubungan dengan Hipertensi diantaranya adalah pemenuhan kebutuhan nutrisi dan penanganan masalah.

Nutrisi berhubungan langsung dengan kondisi fisiologis seseorang, terutama diet atau nutrisi yang tinggi garam akan memperberat kondisi seseorang atau akan makin berisiko mengalami Hipertensi. Aktifitas fisik yang kurang membuat penumpukan lemak pada pembuluh darah dan memperberat risiko seseorang mengalami Hipertensi.

Penderita Hipertensi sebaiknya mempunyai upaya yang gigih dalam mempertahankan tekanan darah pada kondisi normal. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya adalah menjaga nutrisi,

aktifitas fisik, dan teratur mengkonsumsi obat. Keberhasilan penanganan Hipertensi memerlukan dukungan dari lingkungan terdekatnya, keluarga. Faktor dari gaya hidup berpengaruh terhadap Hipertensi. Gaya hidup dapat menyebabkan tekanan pada dinding pembuluh darah menjadi naik, akibatnya jantung bekerja lebih keras (Nisa, 2018) ; (Monica. 2018). Gaya hidup yang dapat menjaga tekanan darah dalam keadaan normal adalah dengan mengurangi berat badan, mengurangi alkohol, olahraga teratur, berhenti merokok, dan mengurangi konsumsi garam. Garam yang berlebihan dalam aliran darah menyebabkan tubuh menarik lebih banyak air dalam darah.

Penanganan penyakit Hipertensi dapat melalui metode farmakologis seperti penggunaan obat-obatan diantaranya jenis obat *diuretic*, *beta blocker*, *calcium channel blockers*, atau *angiotensin converting enzyme inhibitor* dan dapat melalui metode non-farmakologis seperti teknik relaksasi nafas dalam (Lumbantobing, 2020). Dengan melakukan terapi non-farmakologis dan modifikasi gaya hidup merupakan salah satu bentuk penatalaksanaan terapi non-farmakologis yang sangat penting untuk mencegah tekanan darah tinggi. Semua penderita Hipertensi harus melakukan modifikasi gaya hidup karena dengan modifikasi gaya hidup dapat mengurangi tekanan darah yang berlanjut, terkontrol dengan baik sehingga tidak berlanjut ke komplikasi berikutnya. Selain itu modifikasi gaya hidup dapat mengurangi penggunaan obat-obatan, minimal dapat menurunkan dosis penggunaan terapi farmakologis (Uswatun, 2020).

Penanganan Hipertensi dengan tehnik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan dengan mengajarkan klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat, menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan Hipertensi.

Tehnik relaksasi napas dalam dengan menahan inspirasi secara maksimal dan kemudian menghembuskan napas perlahan bertujuan menimbulkan pelebaran pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah, dilakukan secara rutin dengan frekuensi setiap latihan 10 menit. Tindakan

Penerapan tehnik relaksasi: Nafas dalam terhadap perilaku pemenuhan nutrisi pada penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah

tersebut dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stress sehingga akan berhasil dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pasien dengan memperhatikan diit yang seimbang pada pasien Hipertensi. Pembiasaan diit yang seimbang diberikan dengan melakukan pendidikan kesehatan dengan mengubah perilaku pasien dari negatif menjadi positif.

#### **METODE**

Penelitian *cross-sectional*, populasinya penderita hipertensi yang berada di wilayah binaan Puskesmas Bojong Nangka, Kelapa Dua Tangerang Banten. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability simple random sampling*. Sampel yang digunakan

sebanyak 104 responden. Responden ditentukan secara acak dengan membuat daftar nomor responden dan dilakukan pengundian. Kriteria inklusi responden adalah memiliki tekanan darah tidak normal, yaitu lebih dari 120/80 mmHg. Alat pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah alat pengukuran tekanan darah (tensi meter). Validitas suatu instrumen (kuesioner), dilakukan dengan cara uji validitas dengan melakukan korelasi antar skor masing-masing variabel dengan korelasi *Pearson Product Moment*. Instrumen dianggap valid, dengan membandingkan nilai  $r$  tabel dengan nilai  $r$  hitung. Bila  $r$  hasil  $>$   $r$  tabel maka pertanyaan di dalam kuesioner dianggap valid.

**Desmon Wirawati\*, Teresa, Ellya Qolina**

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama  
Korespondensi Penulis : Desmon Wirawati \*Email [desmon@cendekia.ac.id](mailto:desmon@cendekia.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.5839>

**HASIL**

**Tabel 1 Karakteristik Responden Penderita (N = 104).**

<b>Variabel</b>	
<b>Usia (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)</b>	<b>(51.78±12.54)(26-81)</b>
<b>Jenis Kelamin (n/%)</b>	
Laki-Laki	38/36.5
Perempuan	66/63.5
<b>Suku (n/%)</b>	
Betawi	36/34.6
Jawa	2/1.9
Sunda	44/42.3
Lain-Lain	22/21.2
<b>Pekerjaan (n/%)</b>	
Bekerja	30/28.8
Tidak Bekerja	74/71.2
<b>Pendidikan (n/%)</b>	
Tidak sekolah	50/48.1
SD-SMP	44/42.4
SMA	9/8.7
Perguruan Tinggi	1/1.0
<b>Derajat Hipertensi (n/%)</b>	
Pre Hipertensi	4/3.8
Hipertensi Derajat 1	28/26.9
Hipertensi Derajat 2	72/69.2

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden dengan nilai mean 51.78±12.54 dan rentang 26-81 tahun, berjenis kelamin perempuan sejumlah 66 orang (63,5%), suku bangsa Sunda 44 orang (42,3%), responden yang tidak bekerja yaitu 74 orang (71,2%), Pendidikan responden tidak sekolah sebanyak 50 orang (48,1%). Derajat Hipertensi responden tertinggi sebanyak 72 responden (69,2%) dengan Hipertensi derajat 2. Perilaku pemenuhan kebutuhan nutrisi penderita Hipertensi sebagian besar cukup baik yaitu 52 responden (50%). Hasil perubahan tekanan darah penderita Hipertensi setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam adalah lebih dari sebagian, terjadi penurunan tekanan sistol yaitu 62 responden (59,6%), dan tekanan diastol tetap adalah 51 responden (49%).

**Desmon Wirawati\*, Teresa, Ellya Qolina**

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama  
Korespondensi Penulis : Desmon Wirawati \*Email [desmon@cendekia.ac.id](mailto:desmon@cendekia.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.5839>

Penerapan tehnik relaksasi: Nafas dalam terhadap perilaku pemenuhan nutrisi pada penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah

**Tabel 2. Hubungan Antara Perilaku Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dengan Tekanan Darah**

Variabel		<i>p-value</i>
<b>Perilaku Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi (n/%)</b>		
Buruk	18/17.31	0.188
Cukup Baik	52/50	
Baik	34/32.69	
<b>Perubahan Tekanan Darah Systole</b>		
Turun	62/59.6	0.538
Tetap	39/37.5	
Naik	3/2.9	
<b>Perubahan Tekanan Darah Diastole (n/%)</b>		
Turun	49/47,1	
Tetap	51/49.0	
Naik	4/3.8	
<b>Pengukuran Tekanan Darah (n/%)</b>		
Sistol	6.923 ±1.799	<b>0.000</b>
Diastole	6.539±1.363	

Pada tabel 2. Menunjukkan tidak adanya hubungan perilaku pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan perubahan tekanan darah pada penderita sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam.

Nilai  $p < 0.05$ , maka terdapat hubungan antara tehnik relaksasi nafas dalam dengan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Hubungan perilaku pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan penurunan tekanan darah menunjukkan tidak terdapat hubungan antara perilaku pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan penurunan tekanan darah. Perubahan perilaku tidak berbanding lurus dengan penurunan tekanan darah, dikarenakan pembiasaan perilaku yang tidak konsisten dari penderita hipertensi.

#### PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari karakteristik responden seperti umur, jenis kelamin, suku bangsa, tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan mempengaruhi secara signifikan terhadap peningkatan tekanan darah, seperti penelitian yang dilakukan oleh

peneliti Novitaningtyas (2021). Hasil penelitiannya, menyatakan umur memasuki lansia penderita hipertensi menunjukkan angka yang tertinggi dibandingkan usia produktif dan usia muda. Pertambahan usia akan mempengaruhi elastisitas pembuluh darah sehingga lansia akan berisiko untuk mengalami hipertensi. Hasil penelitian adalah lebih dari sebagian responden adalah wanita, dengan usia pralansia, hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dan usia menjadi factor risiko terjadinya hipertensi. Makin rendah pendidikan makin tinggi kasus hipertensi yang disebabkan tingkat pemahaman penyakit ini sehingga pencegahan dan peningkatan tekanan darah dapat terjadi, hal ini sesuai dengan hasil penelitian peneliti. Hasil penelitian peneliti sesuai dengan hasil penelitian Putra et al, (2019) bahwa Pekerjaan akan menunjukkan penghasilan yang rendah sehingga mengakibatkan kondisi stress dan menimbulkan tekanan darah yang tinggi, karena lebih dari sebagian responden tidak bekerja sehingga memiliki tingkat stress yang tinggi

**Desmon Wirawati\*, Teresa, Ellya Qolina**

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama  
Korespondensi Penulis : Desmon Wirawati \*Email [desmon@cendekia.ac.id](mailto:desmon@cendekia.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.5839>

Penerapan tehnik relaksasi: Nafas dalam terhadap perilaku pemenuhan nutrisi pada penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah

Penelitian Bauman & Tchicaya (2016) yang menyatakan bahwa perubahan penurunan tekanan darah terjadi karena adanya komunikasi yang intens dari tenaga kesehatan dalam pemberian informasi diet rendah garam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi perlu mendapatkan pelayanan kesehatan secara berkelanjutan dari tenaga kesehatan. Hasil wawancara peneliti dengan responden lebih dari sebagian responden tidak melakukan kunjungan ke peayanan kesehatan.

Hasil penelitian Steca et al (2015) menyatakan bahwa perilaku diet pada penderita hipertensi cenderung sedikit mendapat perhatian, dan cenderung hanya mendapatkan perhatian pada pasien yang memiliki masalah penyakit jantung. Hasil penelitian peneliti bahwa responden memiliki perilaku cukup baik dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi, yang seharusnya mempengaruhi dalam pengontrolan tekanan darah responden.

Hasil penelitian Lauzurica et al (2016) menyatakan bahwa tingkat kesadaran penderita hipertensi belum membaik, meskipun penderita hipertensi mendapatkan pengobatan antihipertensi. Penderita hipertensi memiliki keluhan hampir tidak spesifik seperti pusing pusing sehingga pasien menjadi tidak sadar akan resiko yang dialami. Pasien datang ke rumah sakit atau klinik apabila sudah menunjukkan gejala yang mengarah pada komplikasi seperti keluhan jantung atau stroke. Kondisi ini mengakibatkan pasien menjadi panik dan tidak mampu mengatasinya. Pasien bisa stress atau depresi. Pasien akan susah untuk mengontrol emosinya yang mengakibatkan makin tingginya tekanan darah. Keadaan ini dapat dibantu dengan terapi relaksasi.

Relaksasi napas dalam adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi tekanan darah yang semakin tinggi selain dengan terapi farmakologis. Terapi napas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi. Hasil penelitian Sharma (2013) menyatakan bahwa tehnik relaksasi efektif secara signifikan dalam mengurangi tingkat cemas dan stress pada pasien Hipertensi. Penelitian Wang, Metri, Singh, & Raghuram (2020) mengatakan terapi tehnik relaksasi berbasis yoga dapat menurunkan tekanan sistol dan diastole secara signifikan. Penelitian lain menyatakan bahwa terapi

relaksasi jangka pendek dapat meningkatkan keseimbangan otonom dan kesehatan jantung, serta langsung berhubungan dengan status tekanan darah seseorang (Pal et al, 2014). Tehnik relaksasi napas dalam dapat menghilangkan kecemasan dan stress sehingga dapat mengatur kebutuhan nutrisi klien melalui diit Hipertensi yang seimbang.

## SIMPULAN

Peningkatan tekanan darah atau yang disebut Hipertensi menempati urutan kasus penyakit tertinggi dari jenis penyakit kardiovaskular di dunia dan juga di Indonesia. Tekanan darah yang tinggi dapat berakibat pada sistem peredaran darah atau jantung dan sistem syaraf pusat atau otak sehingga dapat menimbulkan kematian. Pasien akan sadar dengan kondisinya setelah mengalami keluhan pada jantung dan otak. Karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, suku dan pendidikan serta pekerjaan dapat mempengaruhi kondisi Hipertensi. Faktor-faktor yang dapat diubah seperti perilaku atau kebiasaan dan ada yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin dan lain lain.

Perilaku yang dapat diubah dilakukan dengan pembiasaan yang diterapkan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Salah satu pendidikan kesehatan yang merupakan ranah perawat dengan tujuan menurunkan tekanan darah adalah tehnik relaksasi napas dalam. Dalam penelitian ini menggambarkan bahwa pasien dengan Hipertensi dapat mengontrol hingga menurunkan tekanan darah dengan diberikan terapi tehnik relaksasi napas dalam. Terapi ini secara efektif dan signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistole dan diastol seperti yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82-89.
- Akbar, H., & Santoso, E. B. (2020). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kecamatan Passi

**Desmon Wirawati\*, Teresa, Ellya Qolina**

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama  
Korespondensi Penulis : Desmon Wirawati \*Email [desmon@cendekia.ac.id](mailto:desmon@cendekia.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.5839>

Penerapan tehnik relaksasi: Nafas dalam terhadap perilaku pemenuhan nutrisi pada penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah

- Barat Kabupaten Bolaang Mongondow). *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(1), 12-19.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41-47.
- Baumann, M., & Tchicaya, A. (2016). Doctor-patient communication about nutrition on related secondary preventive behaviours, especially for hypertension. *Hypertension*, 234.
- Fitriyani, F. (2017). *Identifikasi Drug Related Problems (DRPs) Kategori Interaksi Obat dengan Obat terhadap Pasien Hipertensi di RSUD Haji Makassar Prov. Sul-Sel Tahun 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Lauzurica, L. Z., Izquierdo, J. Q., Vinuesa, J. M., & Más, J. R. (2016). Awareness, Treatment and Control of Hypertension in Population Aged 16 to 90 Years Old in the Valencia Region, Spain, 2010. *Revista española de salud pública*, 90, e1-e12.
- Lumbantobing, N. L. (2020). Persentase Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Bpjs Rawat Jalan Di Rumah Sakit Umum Daerah Tarutung Berdasarkan Rekam Medik Periode Oktober Sampai Desember 2019.
- Monica, N. (2018). Perilaku Gaya Hidup Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki.
- Nisa, A. K. (2018). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Bonang 1 Demak* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Novitaningtyas, T., Puspowati, S. D., & Purwani, E. (2014). *Hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di kelurahan makamhaji kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pal, G. K., Ganesh, V., Karthik, S., Nanda, N., & Pal, P. (2014). The effects of short-term relaxation therapy on indices of heart rate variability and blood pressure in young adults. *American Journal of Health Promotion*, 29(1), 23-28.
- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. FMedia.
- Putra, M. M., Widiyanto, A., Bukian, P. A. W., & Atmojo, J. T. (2019). Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 1-13.
- Saputri, N. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Lanjut Usia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo Ruang KH. AR. Fahrudin* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Sawitri, E., & Wahyuningsih, E. (2017). Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh terhadap Hipertensi pada Lansia di Posyandu Mekar Sari. *Yogyakarta: UAD*.
- Setiawati, E. A. D. (2019). *Asuhan Keperawatan Dewasa Pada Penderita Hipertensi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Akut Kepala Di Ruang Aster Rsud Harjono Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Sharma, R. (2013). Effectiveness of relaxation techniques on patients with hypertension. *Baba Farid University Nursing Journal*, 4(1), 13-20.
- Steca, P., Pancani, L., Greco, A., D'Addario, M., Magrin, M. E., Miglioretti, M., & Zanettini, R. (2015). Changes in dietary behavior among coronary and hypertensive patients: A longitudinal investigation using the Health

**Desmon Wirawati\*, Teresa, Ellya Qolina**

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama  
Korespondensi Penulis : Desmon Wirawati \*Email [desmon@cendekia.ac.id](mailto:desmon@cendekia.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.5839>

Penerapan tehnik relaksasi: Nafas dalam terhadap perilaku pemenuhan nutrisi pada penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah

- Action Process Approach. *Applied Psychology: Health and well-being*, 7(3), 316-339.
- Uswatun, K. (2020). *Studi Literatur Gambaran Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Penyakit Kronis* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Mataram).
- Wang, Y., Metri, K. G., Singh, A., & Raghuram, N. (2020). Immediate effect of mind sound resonance technique (MSRT—a yoga-based relaxation technique) on blood pressure, heart rate, and state anxiety in individuals with hypertension: a pilot study. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 17(2).

**Desmon Wirawati\*, Teresa, Ellya Qolina**

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama  
Korespondensi Penulis : Desmon Wirawati \*Email [desmon@cendekia.ac.id](mailto:desmon@cendekia.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.5839>