



Received 27 October,
2023
Revised 9 December,
2023
Accepted 16 January,
2024

Kata Kunci:

Hipertensi, Lansia, Kecemasan,
Relaksasi Napas Dalam

Keywords:

*Hypertension, Elderly, Anxiety,
Deep Breathing Relaxation*

INDEXED IN

SINTA - Science and
Technology Index
Crossref
Google Scholar
Garba Rujukan Digital: Garuda

**CORRESPONDING
AUTHOR**

Akademi Keperawatan Justitia
Palu, Indonesia

EMAIL

Sitimuliani1404@gmail.com

OPEN ACCESS

E ISSN 2623-2022

Efektifitas Relaksasi Napas dalam pada Lansia Hipertensi yang Mengalami Kecemasan di RS Bhayangkara Palu Polda Sulteng

*The Effectiveness of Deep Breathing Relaxation
Hypertensive Elderly who Experience Anxiety
at the Bhayangkara Hospital Palu Regional
Sulawesi Tengah*

Siti Muliani¹, Syaiful Tahir², Maryam³

^{1,2,3} Akademi keperawatan Justitia Palu, Indonesia

Abstrak: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah 140 mmHg sistolik dan peningkatan tekanan darah diastolik 90 mmHg (Anggraini, 2020). Menurut (WHO, 2019) Penyebab utama kematian secara global penyakit kardiovaskuler salah satunya adalah hipertensi. Di Indonesia hipertensi penyebab kematian urutan ke- 3 setelah stroke dan tuberkulosis yakni 6,7 % dari populasi kematian pada semua umur. (Risksdas, 2018). Desain studi kasus ini deskriptif, yang dilakukan untuk menggambarkan keadaan secara objektif dengan pendekatan studi kasus. Hasil yang diharapkan adalah melakukan tindakan keperawatan teknik relaksasi napas dalam pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Ruang Perawatan 1 RS Bhayangkara Palu Polda Sulteng. Diagnosa yang ditemukan yaitu ansietas berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, Kesimpulannya asuhan keperawatan yang dilakukan pada pasien Tn. I umur 60 tahun menunjukkan masalah keperawatan teratasi dengan hasil tingkat kecemasan dan tekanan darah menurun.

Abstract: Hypertension is an increase in systolic blood pressure of 140 mmHg and an increase in diastolic blood pressure of 90 mmHg (Anggraini, 2020). According to (WHO, 2019), one of the main causes of death globally is hypertension. In Indonesia, hypertension is the third leading cause of death after stroke and tuberculosis, namely 6.7% of the population of deaths at all ages. (Risksdas, 2018). This case study design is descriptive, which is carried out to describe the situation objectively using a case study approach. The expected result is to carry out deep breathing relaxation technique nursing actions for hypertensive elderly with anxiety nursing problems in Treatment Room 1 of the Bhayangkara Hospital, Palu, Central Sulawesi Regional Police. The diagnosis found was anxiety related to increased blood pressure. In conclusion, the nursing care provided to the patient Mr. I, 60 years old, showed that the nursing problem was resolved with the result that anxiety levels and blood pressure decreased.

Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)

Doi: 10.56338/jks.v7i1.4330

Pages: 102-109

LATAR BELAKANG

Penyebab utama kematian secara global adalah penyakit kardiovaskular, sebagaimana dinyatakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2019 (hlm. 1-5). Banyak jenis penyakit yang termasuk dalam kategori penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi, penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, dan penyakit arteri. Menurut Anggraini (2020), hipertensi dapat dikenali melalui peningkatan tekanan darah sistolik setinggi 140 mmHg atau lebih dan peningkatan tekanan darah diastolik setinggi 90 mmHg atau lebih.

Berdasarkan informasi dari Eko Kurniawan dkk. (2022), diperkirakan sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Dengan kata lain, satu dari tiga orang di seluruh dunia mengalami kondisi ini, dan tingkat prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Selain itu, diperkirakan bahwa masalah yang terkait dengan tekanan darah tinggi menyebabkan kematian sebanyak 9,4 juta orang setiap tahun.

Hipertensi adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sistem kardiovaskular, memiliki angka kematian yang signifikan. Di Indonesia, saat ini penyakit ini menduduki peringkat ketiga penyebab kematian sehingga menjadi penyakit yang mematikan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa penyakit ini seringkali tidak menimbulkan gejala apa pun bagi penderitanya, sehingga dijuluki penyakit "pembunuh diam-diam". (Imam Bukhori, 2022).

Ketika seseorang mengalami hipertensi, tekanan darah diastoliknya mengalami penurunan hingga mencapai 90 mmHg, sementara tekanan darah sistoliknya naik mencapai 140 mmHg. Tekanan darah tinggi seringkali menimbulkan penyakit yang mengancam jiwa, karena gejala yang muncul biasanya tidak menimbulkan keluhan dari Kementerian Kesehatan RI, 2014 (Harkomah dkk, 2022).

Di negara Indonesia, hipertensi salah satu penyebab kematian ketiga setelah tuberkulosis dan stroke, yaitu sebesar 6,7% dari total kematian pada semua kelompok umur. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) yang mengukur tekanan darah, dilaporkan bahwa sekitar 34,1% dari penduduk mengalami hipertensi. Selanjutnya, di Provinsi Sulawesi Tengah, terdapat sebanyak 96.797 individu yang menderita hipertensi (Manopo et al., 2019).

Respon tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, bertanggung jawab atas timbulnya rasa cemas sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang. Kecemasan tersebut dapat memicu rangsangan simpatis, sehingga berpuncak pada peningkatan tekanan darah. Teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif dalam mengurangi efek ini, terutama bukti menunjukkan bahwa melatih pernapasan relaksasi dalam meredakan kecemasan secara signifikan, sehingga membuat tubuh rileks dan menurunkan tekanan darah (Adellia, 2022).

Data rekam medik RS Bhayangkara Palu Polda Sulteng, jumlah penderita hipertensi dengan kecemasan pada tahun 2022 sebanyak 188 pasien, dan pada tahun 2023 pada bulan Januari hingga Mei sebanyak 102 pasien. Pasien lanjut usia dengan tekanan darah tinggi dan kecemasan yang dirawat di rumah sakit pada tahun 2022 sebanyak 7 pasien <64>65 tahun. Pada tahun 2023 terdapat 13 pasien <64>65 tahun (rekam medis RS Bhayangkara Palu, Polda Sulawesi Tengah).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan studi kasus efektifitas relaksasi nafas dalam pada pasien lansia hipertensi dengan kecemasan di Ruang Perawatan 1 RS Bhayangkara Palu Polda Sulawesi Tengah Tahun 2023.

METODE

A. Desain/Rancangan Studi Kasus

Studi kasus ini memiliki pendekatan deskriptif, yang berarti menggunakan teknik studi kasus untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu skenario secara objektif, sebagaimana dikemukakan oleh Nursalam (2013).

Hasil yang diharapkan dari studi kasus ini adalah kemampuan perawat di Ruang Perawatan 1 RS Bhayangkara Palu Polda Sulawesi Tengah dalam menerapkan strategi relaksasi kepada pasien lanjut usia yang menderita hipertensi dan mengalami masalah kecemasan dalam asuhan keperawatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh pemberian terapi relaksasi

pernapasan dalam sebagai bagian dari asuhan keperawatan terhadap pasien lanjut usia yang menderita hipertensi dan merasakan kecemasan saat dirawat di Ruang Perawatan 1 RS Bhayangkara Polda Palu Sulawesi Tengah.

B. Subjek Studi Kasus

Subyek pada studi kasus ini adalah pasien lansia yang di rawat di Ruang Perawatan 1 Rumah Sakit Bhayangkara Palu Polda Sulteng yang menderita penyakit Hipertensi dengan Kecemasan.

C. Fokus Studi Kasus

Studi kasus yang peneliti ambil berfokus pada kasus pasien Lansia Hipertensi yang mengalami kecemasan dengan tindakan keperawatan teknik relaksasi napas dalam.

D. Definisi Operasional

1. Asuhan Keperawatan Gerontik
Suatu proses kegiatan dalam praktek keperawatan dengan sasaran pada lansia yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah kesehatan yang dialami dengan pendekatan proses keperawatan melalui pengkajian, intervensi, implementasi dan evaluasi.
2. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)
Hipertensi adalah kondisi di mana pembacaan tekanan darah menunjukkan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg, yang mengarah pada diagnosis tekanan darah tinggi.
3. Kecemasan
Kecemasan pada seseorang dapat dibuktikan dengan rasa khawatir akan suatu penyakit atau kejadian, merasa gelisah dan susah tidur

B. Instrumen Studi Kasus

Adapun instrumen yang digunakan adalah lembar persetujuan menjadi responden, *NursingKitt*, format pengkajian Asuhan keperawatan gerontik dan lembar hasil pengukuran tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan standar operasional prosedur teknik relaksasi napas dalam.

C. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data studi kasus ini awalnya dilakukan dengan mengumpulkan data sekunder dengan cara meminta surat permohonan ke Rumah Sakit Bhayangkara Palu. Kemudian dilakukan pengumpulan data primer dari responden dan dilakukan penilaian tatap muka pada pasien hipertensi lanjut usia.

D. Langkah-langkah pelaksanaan studi kasus

Menurut (Supardi, 2013) langkah – langkah pelaksanaan studi kasus adalah sebagai berikut :

1. Perencanaan
 - a. Memilih topik
 - b. Merumuskan masalah
 - c. Merumuskan tujuan
 - d. Menyusun hipotesis
 - e. Memilih metode penelitian
 - f. Memilih subyek penelitian
 - g. Menyusun administrasi
2. Pelaksanaan
 - a. Mengumpulkan data
 - b. Pengolahan data

- c. Analisis data
3. Pelaporan
 - a. Penyusunan laporan penelitian

E. Lokasi dan waktu studi kasus

1. Lokasi
Studi kasus ini telah dilaksanakan di Rumah Sakit Bhayangkara Palu Polda Sulteng
2. Waktu
Studi kasus ini telah dilaksanakan pada tanggal 19 - 22 Juli 2023.

F. Analisis data dan penyajian data

Pengolahan hasil analisis data ini menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif merupakan pendekatan penulisan deskriptif dengan menggunakan desain studi kasus (Notoatmojo,2012). Pengolahan data meliputi melakukan kegiatan keperawatan pada lansia penderita hipertensi dan melakukan relaksasi napas dalam pada lansia serta melakukan evaluasi pada setiap sesi yang dilakukan. Penulis melacak perubahan yang terjadi selama pengobatan.

G. Etika studi kasus

- a. *Respect for human dignity* (menghormati harkat dan martabat manusia)
- b. *Respect for privacy and confidentiality* (menghormati privasi dan kerahasiaan subjek)
- c. *Respect for just inclusiveness* (menghormati keadilan dan inklusivitas)

HASIL

Pasien laki- laki umur 60 tahun masuk rumah sakit pada hari senin, tanggal 17 Juli 2023 dengan diagnosa medis Hipertensi. Penanggung jawab laki- laki umur 34 tahun pendidikan terakhir S1 pekerjaan saat ini ASN yang memiliki hubungan keluarga dengan pasien dan merupakan anak pasien bertempat tinggal di Karya Mukti.

Pasien dengan keluhan pusing, mual dan sering bersendawa. Pada saat dilakukan pemeriksaan tanda- tanda vital didapatkan hasil SpO₂ 97%, nadi 68 x/ menit, Tekanan darah 180/ 100 mmHg, suhu 36, 5 °C dan pasien memiliki riwayat penyakit dahulu hipertensi sejak sekitar 4 tahun dan sebelumnya belum pernah dirawat di rumah sakit hanya pernah mengkonsumsi obat amlodipine dan jarang dikonsumsi.

Hasil pengkajian fisik yang dilakukan peneliti bentuk kepala simetris, tampak ada sebagian rambut beruban, bentuk mata simetris kiri dan kanan, pergerakan bola mata sama, pola napas tacypnea, pengembangan dada simetris kiri dan kanan, nampak tidak ada masa di hidung, pendengaran masih membaik, tidak ada serumen, kesadaran composmentis, tidak nampak adanya pembesaran kelenjar tiroid, abdomen simetris BAB 1x/ hari warna kecoklatan dengan konsistensi padat, ekstremitas atas dan bawah tidak ada kelainan, tidak ada nyeri tekan, kulit bagian ekstremitas atas kiri dan kanan ada tato, mukosa bibir kering, makan terakhir pukul 11 : 50, pantangan makanan daging, istirahat tidur malam pukul 10.00- 06.00 dan siang pukul 12.00: 03.00.

Pada pengkajian Personal Hygiene kemampuan pasien dalam pemenuhan kebutuhan pasien mampu melakukan mandi 2x sehari, ganti pakaian 2x sehari dilakukan secara mandiri, keramas 1- 2 x dalam seminggu, sikat gigi 2x sehari, makan 3x sehari dilakukan secara mandiri

Pemeriksaan laboratorium pada tanggal 18 Juli 2023 UREA 45 mg/dl, Creatinin 1.5* mg/dl, SGOT 25 U/l, SGPT 27 U/l, RBC 6.07, WBC 13.17, HGB 17.9 g/dL, MCH 29.5 pg.

DISKUSI

1. Pengkajian

Pengkajian Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) Ansietas merupakan kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap obyek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman.

Pada Pengkajian pasien laki- laki umur 60 didapatkan keluhan pusing kepala, mual dan cemas akan kondisi yang dihadapi, tanda- tanda vital yang ditemukan: Tekanan darah : 180/100, Nadi : 68x/ menit, Suhu: 36, 5°C, Spo2 : 97%

Menurut teori diatas dan hasil pengkajian pada kasus ini didapatkan tidak adanya kesenjangan antara teori dan kasus karena pada kasus ditemukan tanda dan gejala yang sesuai dengan kasus tersebut.

2. Diagnosa Keperawatan

Pada tinjauan teori ditetapkan 1 (satu) diagnosa keperawatan pada laki- laki umur 60 tahun dengan kasus Hipertensi yaitu : Ansietas berhubungan dengan Peningkatan tekanan darah. Diagnosa keperawatan yang muncul dan sesuai dengan tema studi kasus yang ditetapkan. Kasus nyata yang peneliti dapatkan adalah pasien mengatakan pusing kepala, dan mengatakan cemas karena tekanan darah yang belum membaik, pasien juga mengatakan tingkat cemas akan kondisi yang dialami. Tanda- tanda vital Tekanan darah : 180/100, Nadi : 68x/ menit, Suhu: 36, 5°C, Spo2 : 97%

3. Intervensi Keperawatan

Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu melakukan observasi, terapeutik dan edukasi. Yang peneliti lakukan disini adalah : Monitor tanda- tanda ansietas, ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, temani pasien untuk mengurangi kecemasan, dengarkan dengan penuh perhatian, jelaskan prosedur termasuk sensasi yang di alami, anjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien *jika perlu*, anjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, latih tehnik relaksasi dengan menganjurkan mengambil posisi nyaman, tarik napas dari hidung dan mengisi paru- paru udara melalui hitungan, perlahan- lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan ekstremitas bawah rileks, Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali, Tarik napas lagi melalui hidung dan hembuskan melalui mulut secara perlahan- lahan, biarkan telapak tangan dan kaki rileks, usahakan agar tetap kosentrasi, anjurkan sering mengulangi atau melatih relaksasi napas dalam untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Kesimpulannya adalah tidak terdapat kesenjangan antara teori dan kasus keperawatan pada pasien, intervensi yang diambil sesuai dengan teori dari standar diagnosa keperawatan Indonesia, standar luaran keperawatan indonesia dan yang dilakukan standar Intervensi keperawatan Indonesia.

4. Implementasi keperawatan

Implementasi dilakukan perencanaan dirancang dengan menggunakan standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI). Hal ini dapat terlaksana dengan baik karena adanya kerja sama antara peneliti dengan pasien. Setelah dilakukan relaksasi napas dalam pada pasien laki- laki umur 60 tahun yang mengalami kecemasan dengan diagnosa medis Hipertensi selama 3 hari tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien sudah menurun.

Setelah dilakukan Pengkajian dan intervensi tentang tingkat kecemasan pada pasien dengan diagnosa medis Hipertensi maka dilakukan implementasi pada tanggal, 19 Juli 2023 jam 16 : 35 dilakukan implementasi Reduksi Ansietas dimulai dengan observasi : Memonitor tanda- tanda

ansietas, hasil : pasien mengatakan kecemasan akan kondisi yang dihadapi berkurang. Implementasi Terapeutik yaitu : Menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, hasil : selalu menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan. Mendengarkan dengan penuh perhatian, hasil : mendengarkan apa yang pasien jelaskan tentang kondisinya. Implementasi Edukasi yaitu : Menjelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami, hasil : Pasien memahami tentang prosedur yang dilakukan dan mau dilakukan relaksasi napas dalam. Menganjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien, *jika perlu*, hasil : Keluarga pasien selalu bersama dengan pasien. Melatih teknik relaksasi, hasil : Pasien kecemasannya berkurang dan tekanan darahnya menurun. Tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi : 145/ 90, sesudah dilakukan terapi relaksasi 135/90.

Berdasarkan teori diatas dan implementasi pada kasus ini didapatkan tidak adanya kesenjangan antara teori dan kasus, dimana semua implemetasi yang diberikan berdasarkan aktivitas- aktivitas yang ada pada intervensi keperawatan.

5. Evaluasi keperawatan

Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses yang digunakan untuk menilai keberhasilan implementasi keperawatan yang diberikan kepada pasien. Dari hasil implementasi yang dilakukan pada pasien laki- laki umur 60 tahun dengan relaksasi napas dalam, didapatkan adanya pengaruh relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah, dimana pada hari pertama, pasien dengan tingkat kecemasan sedang dan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam 170/100 mmHg, pasien mengatakan pusing dan cemas akan tekanan darahnya yang belum membaik. Hari kedua pasien mengatakan tingkat kecemasannya sudah berkurang dengan tekanan darah 150/95 mmHg. Dan pada hari ketiga, pasien mengatakan sudah tidak cemas lagi, setelah dilakukan relaksasi napas dalam didapatkan tekanan darah 135/90 mmHg.

KESIMPULAN

Pengkajian yang didapatkan pada pasien laki- laki umur 60 tahun yaitu keluhan pusing, mual, dan merasa cemas akan tekanan darah yang belum membaik. Diagnosa Keperawatan yang ditetapkan pada kasus ini yaitu : Ansietas berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Intervensi keperawatan yang dilakukan Observasi : Monitor tanda- tanda ansietas. Terapeutik : Ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, dengarkan dengan penuh perhatian. Edukasi : Jelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami, anjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien, *jika perlu*, anjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, Latih teknik relaksasi. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan aktivitas yang berada pada intervensi keperawatan yang disusun, yang pertama memonitor tanda- tanda ansietas, menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, mendengarkan dengan penuh perhatian, menjelaskan prosedur termasuk sensasi yang mungkin dialami, menganjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien, menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi. periksa tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi, lalu latih terapi relaksasi napas dalam 10- 15 menit anjurkan pasien dengan posisi yang nyaman dan rileks, gunakan nada yang lembut dan berirama saat memberikan terapi relaksasi, menjelaskan tujuan dan manfaat dilakukannya relaksasi napas dalam dan ajurkan pasien mengulangi dan melatih tehnik relaksasi napas dalam untuk menurunkan kecemasan dan tekanan darah. Evaluasi keperawatan yang dilakukan pada pasien Tn. I menunjukan masalah keperawatan teratasi dengan hasil tingkat kecemasan dan tekanan darah menurun.

IMPLIKASI

Teknik relaksasi napas dalam membantu menciptakan perasaan ketenangan dan harmoni dalam tubuh. Langkah-langkah dalam metode relaksasi pernapasan dalam mencakup mengambil napas dalam-dalam, perlahan (menahan napas sejenak), dan kemudian perlahan mengeluarkan napas. Teknik

ini membantu meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan ventilasi paru-paru. Praktik pernapasan dalam yang efektif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, mengurangi gejala pada individu yang mengalami berbagai kondisi, serta menurunkan tekanan darah, detak jantung, sakit kepala, dan ketegangan otot

BATASAN

1. Persiapan

Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan karya tulis ilmiah studi kasus ini membutuhkan waktu dan persiapan yang baik. Karena keterbatasan waktu sehingga peneliti kurang mempersiapkan diri dengan lebih baik

2. Pengumpulan Data

Dalam studi kasus ini peneliti memiliki keterbatasan karena pengumpulan data yang sangat singkat sehingga hasil yang diperoleh pun kurang sempurna dan pemberian asuhan keperawatan tidak dapat dilakukan secara maksimal karena peneliti hanya bertugas satu kali shift saja. Hal ini dapat diatasi dengan melihat rekam medis pasien dan dengan bantuan keluarga untuk menetapkan implementasi sesuai dengan intervensi yang telah ditetapkan.

REKOMENDASI

Relaksasi napas dalam dapat diterapkan karena sangat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan menurunkan tekanan darah pada lansia. Dari kesimpulan di atas peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk mencapai hasil tindakan keperawatan yang diharapkan, diperlukan hubungan yang baik antar pasien dan keluarga pasien
2. Perawat sebagai petugas pelayanan kesehatan hendaknya mempunyai pengetahuan, keterampilan serta dapat bekerja sama dengan tim kesehatan lainnya dengan memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi
3. Dalam meningkatkan mutu asuhan keperawatan secara profesional alangkah baiknya memberikan informasi tentang bahaya penyakit Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, P. (2022). Nafas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan Pasien Hipertensi Wilayah RW 03 Meruya Selatan kembangan jakarta barat. *Naskah Publikasi*.
- Anggita, L. (2021). Asuhan Keperawatan Lansia Ny. S Dengan Masalah Keperawatan Ketidapatuhan Pada Diagnosa Medis Hipertensi di Desa Darungan Lumajang Oleh: In *Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia Sidoarjo*.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 5(1), 42.
- Eko Kurniawan, W., Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Panti Pelayanan Usia Lanjut Dewanata Cilacap, E., Harapan Bangsa, U., & Studi Keperawatan Profesi Ners, P. (2022). Efektifitas Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Panti Pelayanan Usia Lanjut Dewanata Cilacap. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 10.
- Fatma, R. E. K. A. (2019). *Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada kelompok*

lansia posyandu kelurahan cilincing jakarta utara tahun 2019.

- Harkomah, I., Maulani, M., AZ, R., & Dasuki, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184–190. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.305>
- Imam Bukhori, L. W. (2022). Pengaruh terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 51–57.
- Joint Nasional Comitte on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of Hig Blood Pressure, 2003
- Manopo, G. M. K., Kunoli, F. J., & Baculu, E. P. H. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Birobuli Kota Palu. *Jurnal Kaloboratif Sains*, 1(1), 106–118. <http://jurnal.lppmstikesmw.ac.id/index.php/JKP/article/view/73>
- Nursallam. (2020). *metedologi penelitian ilmu keperawatan.*
- PPNI, T. P. S. D. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan* (Edisi 1).
- PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan* (Edisi 1).
- RAY, R. A. (2020). *Karya Tulis Ilmiah Literature Review: Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Tahun 2020.* <http://180.250.18.58/jspui/handle/123456789/4381>
- Sahar, R. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Supardi, S. (2013). *metodologi riset keperawatan.*
- Tantochris, 2014. *Hipertensi dan Penyebabnya*, <http://penyebabhipertensi.com>
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). Terkait Kesehatan Untuk Lansia di Rumah, Dengan Fokus Pada Kesehatan Subjektif. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.