Nerspedia
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444
@ Nerspedia 2023

Asuhan Keperawatan Pada Ny. R dengan Hipertensi Melalui Intervensi *Alternative Nostril Breathing* di Kecamatan Martapura Barat

Ahnaf Ma'ruf Mahendra, Herry Setiawan

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: ners_herry@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyebab awal dari kematian dan penyakit berat lainya yang ditandai dengan tekanan sistol melebihi 140 mmHg dan tekanan diastole melebihi 90 mmHg. Hasil observasi dan wawancara di Puskesmas Martapura Barat didapatkan data 10 penyakit terbanyak pada bulan maret 2022 yaitu hipertensi sebanyak 72 penduduk.
Tujuan: Memberikan asuhan keperawatan melalui intervensi latihan *nostril breathing* pada Ny. R dengan hipertensi.
Metode: Metode pengumpulan data dengan lembar asesmen keperawatan pola gordon, melakukan wawancara, observasi serta pemeriksaan fisik, dilanjutkan dengan analisis data, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi.
Hasil: Hasil intervensi selama 6 hari didapatkan peningkatan pengetahuan Ny. R dan dapat melakukan secara mandiri latihan *nostril breathing*, masalah dapat teratasi dengan menurunya tekanan darah dari hari ke-3 TD: 185/117, N: 89x/menit turun pada hari ke-4 menjadi TD: 155/106, N: 94x/menit.
Kesimpulan: Adanya penurunan tekanan darah setelah melakukan latihan *nostril breathing* selama 6 hari..

Kata-Kata Kunci: Hipertensi, *Nostril Breathing*, Promosi Kesehatan

ABSTRACT

Background: *Hypertension is the initial cause of death and other serious diseases characterized by systolic pressure exceeding 140 mmHg and diastolic pressure exceeding 90 mmHg. The results of observations and interviews at the West Martapura Health Center obtained data for the 10 most diseases in March 2022, namely hypertension as many as 72 residents.*
Objective: *To provide nursing care through nostril breathing exercise intervention to Ny. R with hypertension.*
Methods: *Methods of collecting data using a nursing assessment sheet with a gordon pattern, conducting interviews, observations and physical examinations, followed by data analysis, diagnosis, intervention, implementation and evaluation.*
Results: *The results of the intervention for 6 days showed an increase in the knowledge of Mrs. R and able to do nostril breathing exercises independently, the problem can be solved by decreasing blood pressure from the 3rd day BP: 185/117, N: 89x/minute down on the 4th day to BP: 155/106, N: 94x/ minute.*
Conclusion: *There was a decrease in blood pressure after doing nostril breathing exercises for 6 days*.

Keywords*: Hypertension, Health Promotion, Nostril Breathing*
Cite this as: Mahendra, A.M., Setiawan, H. Asuhan Keperawatan Pada Ny. R dengan Hipertensi Melalui Intervensi Alternative Nostril Breathing Exercise di Kecamatan Martapura Barat. Nerspedia 2023;5(6): 587-593.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab awal dari kematian dan penyakit lainnya. Tekanan darah dikatakan tidak normal apabila tekanan sistol mencapai 140 mmHg sampai lebih dan tekanan diastole 90 mmHg sampai lebih (1). Meningkatnya tekanan darah banyak diakibatkan oleh gaya hidup yang kurang baik seperti merokok, kurangnya istirahat, dan obseitas 2. Selain itu makanan asin atau bernatrium juga dapat mengakibatkan hipertensi jika dikonsumsi berlebihan. Hal itu dikaerenakan natrium yang berlebih dalam darah mengakibatkan retensi cairan sehingga respon pembuluh darah tidak teratur (3). Akibatnya hipertensi merupakan salah satu faktor utama yang mengarah ke penyakit penyebab kematian terbesar yaitu penyakit jantung dan stroke (4).

Tingginya penyebab kematian akibat hipertensi berpotensi meningkatkan kematian dunia,

terutama penduduk dunia yang berusia muda. Secara global, prevalensi kejadian hipertensi terbesar sekitar 1,28 juta diantaranya usia 30-79 tahun dari total penduduk dunia tahun 2021 (5). Hal tersebut berkesinambungan dengan data prevalensi dari salah satu negara Asia tenggara yaitu Indonesia, sebanyak 34,1% pada kejadian hipertensi yang mana pada kelompok Wanita paling banyak yaitu 36,9% kejadian (6).

Kalimantan selatan merupakan salah satu daerah yang memiliki tingkat prevalensi kejadin hipertensi terbanyak pertama sebesar 44,13% dibandingkan dengan Jawa barat 39,6% dan Kalimantan timur 39,3%, dan terkait perkembangan kejadian hipertensi, Kalimantan selatan berada diperingkat ke-2 setelah DKI Jakarta yang memiliki peningkatan hipertensi lebih banyak yaitu sekitar 13,3% kejadian (7). Rencana Induk Pengembangan Riset Bidang Kemandirian dan Ketahanan Pangan dan Kesehatan pada lingkungan lahan basah salah satunya terfokus pada kajian penanggulangan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif seperti hipertensi perlu pemecahan masalah, salah satu pemecahan masalahnya yaitu dengan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui sosialisasi, identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku menyimpang dalam masyarakat, dan pengembangan metode deteksi dini (8).

Desa Sungai Batang merupakan salah satu daerah lahan basah tepatnya di Kalimantan Selatan yaitu Martapura Barat yang disebutkan memiliki prevalensi kejadian hipertensi yang tinggi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di Puskesmas Martapura Barat didapatkan data 10 penyakit terbanyak pada bulan maret 2022 yaitu *Essential (Primary) Hypertension* sebesar 72 penduduk. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara warga desa RT 1 – RT 3 Sungai Batang bahwa didapatkan data lengkap pada salah satu warga yaitu Ny. R menyatakan bahwa mereka makan keseharianya rata-rata mengkonsumsi ikan asin, dan sayuran yang asin (gangan sayur), serta seharian keladang untuk bekerja. Setelah melakukan asesmen lebih lanjut didapatkan data Ny. R memiliki hipertensi dengan ditandai data tekanan darah 185/115 mmHg, serta mengeluhkan pusing, lemas dan tegang pada leher.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menangani masalah hipertensi selain obat-obatan yaitu melakukan terapi non farmakologi salah satunya yaitu dari respirasi yaitu dengan cara latihan pernafasan lubang hidung (9). Latihan pernapasan lubang hidung membantu merangsang saraf utama dalam sistem saraf parasimpatis dan saraf vagus, sehingga membantu memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan menenangkan tubuh dan pikiran (10). Alternate nostril breathing memiliki banyak manfaat terhadap komponen fisiologi, behavioural, dan psikologikal. Latihan pernafasan ini terbukti mampu menstabilkan gejala gagal jantung, meningkatkan toleransi aktifitas, ketahanan sistem kardiovaskular, fungsi jantung, fungsi autonom, kualitas hidup serta distres miokardial (9).

Berdasarkan uraian diatas, maka sangat penting dilakukan asesmen dan perencanaan keperawatan secara komprehensif untuk menentukan bagaimana cara menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan lembar asesmen keperawatan pola gordon, melakukan wawancara, observasi serta pemeriksaan fisik, dilanjutkan dengan analisis data, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi.

HASIL

Setelah dilakukan intervensi *nostril breathing exercise* selama 6 kali pertemuan, didapat hasil tekanan darah Ny. R sebelum dan setelah dilakukan latihan *nostril breathing* dapat diamati pada gambar dihalaman 8 (Gambar.1).

Setelah dilakukan intervensi selama 6 kali pertemuan, diperoleh hasil pemeriksaan fisik hipertensi klien mengalami penurunan cukup signifikan pada hari intervensi ke 3-4 yaitu saat

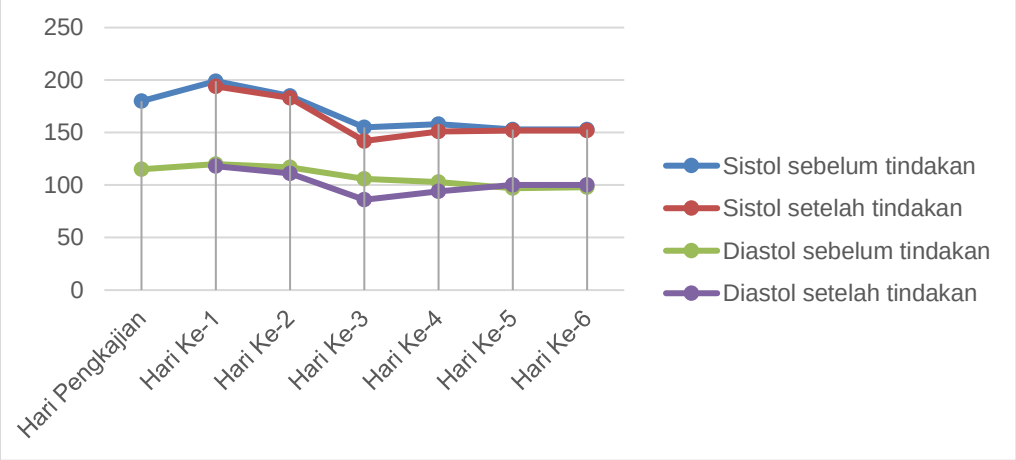
pemeriksaan awal hari ke-3 TD: 185/117, N: 89x/menit turun pada hari ke-4 menjadi TD: 155/106, N: 94x/menit. Hasil yang diperoleh penggunaan latihan *nostril breathing* yang telah dilakukan oleh Ny. R selama 6 hari berturut – turut dapat menurunkan tekanan darah pada. Hal tersebut sesuai artikel penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh nostril breathing terhadap penurunan secara statistic terhadap tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* dan detak jantung yang signifikan (10). Penelitian ini klien diberikan latihan *nostril breathing* selama 6 hari setiap sore hari berturut-turut dan terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada klien.

PEMBAHASAN

Analisis Masalah Keperawatan dengan Konsep Terkait KKLB dan Kasus Terkait

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada Ny. R (45 Tahun) didapatkan data bahwa Ny. R memiliki masalah kesehatan yaitu Hipertensi. Berikut akan dijelaskan analisis kasus berdasarkan beberapa data yang diperoleh dari Ny. R di Desa Sungai Batang, Martapura Barat tahun 2022. Hasil pengkajian wawancara dengan Ny. R didapatkan bahwa beliau sering mengalami tekanan darah tinggi saat memeriksakan dirinya ke posyandu lansia bulan lalu (April, saat bulan puasa) yaitu 185/115 mmHg, dan diberi obat penurun tekanan darah (catoprel), namun sekarang obatnya jarang diminum karena klien hanya minum obat pada saat keluhan yang berat muncul. Setelah dilanjutkan dengan pemeriksaan fisik Ny. R didapatkan data TD: 185/115 mmHg, N: 90x/menit, RR: 18x/mnt, T: 36,7^{o}C, BB: 49 kg, TB: 148 cm.

Suatu sikap yang didasari oleh pengetahuan yang baik dan positif akan menghasilkan sikap patuh yang berlangsung lama (11). Pengetahuan penderita hipertensi akan sangat berpengaruh pada sikap untuk patuh kontrol karena semakin tinggi pengetahuan keinginan untuk control juga semakin meningkat (12). Penderita hipertensi sebaiknya memiliki pengetahuan yang baik tentang penyakitnya yang akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah (13). Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, pentingnya klien dalam meningkatkan pengetahuan dengan harapan meningkatkan derajat kesehatan, oleh karena itu intervensi yang telah diberikan peneliti adalah pemberian pendidikan kesehatan terkait dengan hipertensi yang memuat pengertian, penyebab, tanda gejala, pencegahan, dan komplikasi hipertensi serta makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan dengan menggunakan media buku yang berjudul *Buku Panduan Program Health Corner Edisi 1 – Hipertensi* yang ditulis oleh Agianto, Setiawan, dan Novi (14).



Gambar. 1. Tekanan darah sitolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi

Pengetahuan mempunyai 6 tingkatan diantara tahu (*Know*), memahami (*comprehension*), Aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*) (11). Konsep kognitif yaitu kemampuan seseorang yang komprehensif berkaitan dengan kemampuan untuk berfikir, bernalar, mengingat, menghafal, memecahkan masalah, memberikan ide dan kreatifitas (15). Hasil asesmen didapatkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan Ny. R hanya sebatas pada tingkatan tahu (*know*) yang mana dapat dilihat bahwa Ny. R hanya sebatas tahu bahwa iya menderita hipertensi dan Ny. R hanya tahu obat-obatan mengurangi hipertensi baik dengan obat farmakologi atau obat herbal salah satunya daun nangka belanda, namun tidak rutin sesuai dianjurkan oleh tenaga Kesehatan dan hanya menggunakan disaat sakit, dan juga ada beberapa tanda gejala hipertensi yang dirasakan Ny. R seperti banyak berkeringat, mudah lelah dan pandangan kabur merupakan salah satu tanda gejala dari hipertensi. Namun, setelah dilakukan pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan Ny. R meningkat menjadi aplikasi (*application*) yang mana dapat di lihat bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan Ny. R dapat memahami pengertian, tanda gejala, faktor risiko hipertensi, komplikasi, pencegahan, dan makanan yang harus dihindari penderita hipertensi (11).

Kompetensi afektif yaitu suatu hal yang ingin dicapai dari sebuah pembelajaran pada diri sesorang yaitu tingkat respon yang baik, apresiasi terhadap suatu pembelajaran, penilaian dan perubahan peliaku setelah pembelian pembelajaran (internalisasi) (16). Hasil evaluasi yang dilakukan kepada klien didapatkan bahwa tingkatan kemampuan afektif klien berada pada tingkatan partisipasi/responding. Partisipasi/responding merupakan tingkatan yang mencakup kerelaan dan kesediaan untuk memperhatikan secara aktif dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan (17). Oleh karena itu, untuk menunjang keberlanjutan terapi yang diberikan kepada klien perawat memberikan buku yang berjudul *Buku Panduan Program Health Corner Edisi 1 – Hipertensi* yang ditulis oleh Agianto, Setiawan, dan Novi , yang dapat membantu klien untuk mempelajari dan menerapkan apa saja penanganan dan tindak lanjut jika tanda gejala hipertensi muncul.

Konsep psikomotorik yaitu aspek yang berkaitan keterampilan yang melibatkan fungsi system saraf dan otot (18). Ada tujuh tingkatan yang di klasifikasikan mengenai kemampuan psikomotor sesorang yaitu persepsi, kesiapan, kegiatan terbimbing, gerakan yang terbiasa, gerakan yang kompleks, penyesuaian pola gerakan, dan kreativitas (17). Setelah dilakukan latihan dan pendidikan kesehatan diketahui bahwa tingkatan psikomotor Ny. R berada pada tingkatan ketiga yaitu kegiatan terbimbing yang merupakan suatau kemampuan untuk melakukan suatu gerakan sesuai dengan contoh yang diberikan, yang mana dapat bahwa klien sudah bisa mempraktikkan latihan *nostril breathing* secara mandiri pada hari kedua sampai keenam tetapi tetap di bimbing oleh perawat.

Setelah dilakukan tindakan promosi kesehatan dan rekomendasi diet yang diberikan klien sudah mulai mengerti dan mengontrol konsumsi makanan ikan asin dan sayur gangan kuah santan, yang mana makanan tersebut dominan di daerah lahan basah karena daerah tersebut dominan warga mencari ikan dan meladang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa beberapa makanan mengandung tingkat natrium tinggi seperti ikan asin dan sayur bersantan seperti (gangan), yang mana makanan mengandung tingkat natrium tinggi dapat menyebabkan kontrol cairan dan elektrolit tergangu yang berakhir dengan peningkatan tekanan darah oleh jantung (19). Sedangkan santan sendiri mengandung lemak jenuh yang meningkatkan kadar kolersterol LDL yang mengakibatkan penimbunan lemak dalam darah sehingga jantung memerlukan tenaga yang lebih untuk memompa darah (20). Berbeda dengan sebelumnya kebiasaan klien yang masih sering mengkonsumsi makanan ikan asin dan sayur gangan kuah santan yang tidak terkontrol.

Analisis Intervensi Latihan *Nostril Breathing*

Berdasarkan hasil dari pengkajian pada Ny. R masalah yang didapatkan adalah masalah resiko

ketidakefektifan perfusi jaringan perifer dengan faktor risiko pada pasien yaitu hipertensi. Hal ini sesuai dengan hasil pengkajian yang didapatkan pada hari pertama pengkajian, klien mengatakan pada bulan April dan minggu kemarin hasil tensi sekitar tanggal 4 atau 5 bulan Mei 2022 dengan TD yaitu 180/110 mmHg, kemudian dilanjutkan pemeriksaan ulang dalam pengkajian ditemukan tekanan darah Ny. R 185/115 mmHg. Salah satu intervensi yang diberikan yaitu latihan *nostril breathing*. Berdasarkan salah satu penelitian yang menyebutkan bahwa latihan *nostril breathing* dapat menurunkan tekanan darah dari hasil sebelum dan sesudah dilakukanya *nostril breathing* dengan P-*value* 0,001 (9).

Setelah dilakukan intervensi selama 6 kali pertemuan, diperoleh hasil pemeriksaan fisik pada hari ke-1 tekanan darah klien tinggi diakibatkan karena pola makan klien yang kurang baik seperti masih memakan sayur gangan kuah santan, yang mana santan sendiri mengandung kolesterol LDL tinggi yang mengakibatkan penumpukan lemak dalam darah sehingga tekanan darah meningkat akibat peningkatan kerja jantung (20). Pada hari selanjutnya hipertensi klien mengalami penurunan dari sebelumnya pada hari intervensi ke 3 yaitu saat pemeriksaan awal hari ke-2 TD: 185/117 mmHg, N: 89x/menit turun pada hari ke-3 menjadi TD: 155/106 mmHg, N: 94x/menit. Hal tersebut dikarenakan klien pada saat itu sudah mulai rutin melakukan tekhnik nostril breathing 2x sehari, yang mana berdasarkan suatu penelitian yang menyebutkan latihan *nostril breathing* dilakukan secara rutin dapat mengontrol tekanan darah (9). Pada hari selanjutnya hari ke-4 terlihat tekanan darah klien naik lagi menjadi 158/103 mmHg, 89x/menit, hal tersebut diakibatkan pada saat itu Ny. R ada kegiatan Acara dan makana-makan salah satunya makan-makanan asin dan sayur gangan. Sebagaimana disebutkan dalam buku panduan program health corner edisi 1 terkait hipertensi menyebutkan salah satu makanan yang dapat meningkatkan hipertensi adalah makanan mengandung garam tinggi (14). Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan kepatuhan klien dengan diet hipertensi sangat berpengaruh dalam peningkatan tekanan darah, yang mana kepatuhan sendiri dipengaruhi oelh dukungan dan pengetahuan klien (21). Hasil yang diperoleh penggunaan latihan *nostril breathing* yang telah dilakukan oleh Ny. R selama 6 hari berturut – turut dapat menurunkan tekanan darah pada. Hal tersebut sesuai artikel penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh *nostril breathing* terhadap penurunan secara statistik terhadap tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* dan detak jantung yang signifikan. Penelitian ini klien diberikan latihan *nostril breathing* selama 6 hari setiap sore hari berturut-turut dan terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada klien.

KETERBATASAN

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan penelitian terdapat keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti saat memberikan Latihan nostril breathing hanya diberikan pada sore hari saja pukul 16.30 WITA, dikarenakan keterbatasan waktu klien di pagi hari karena ada jadwal tagih hutang dan bisa ada waktu hanya di sore hari saja. Selain itu, faktor terapi farmakologi, diet, stress, dan aktivitas fisik sehari-hari klien juga dapat mempengaruhi hasil pengukuran tekanan darah klien. Peneliti sudah menganjurkan kepada klien untuk mulai rutin mengkonsumsi obat anti hipertensi mengingat hipertensi derajat 2 yang diderita klien, namun terkadang klien memakan makanan yang dilarang sehingga terkadang tanda gejala muncul lagi.

ETIKA PENELITIAN

Penelitian ini memiliki proses etik dalam prosesnya, yang diawali dengan persetujuan yang diungkapkan oleh Ny. R secara lisan setelah diberikan *informed consent* dan Ny. R bersedia untuk diberikan intervensi keperawatan berupa latihan *nostril breathing*. Penelitian ini menerapkan aspek etik keperawatan yaitu *beneficience* yaitu berbuat baik kepada klien serta melakukan tindakan yang bermanfaat, *autonomy* berupa klien akan diberikan kebebasan untuk memilih tindakan tersebut apakah diterima atau tidak, dan *non-maleficience* yaitu peneliti tidak akan berbuat tindakan yang merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada proses penelitian tidak ada terjadi konflik kepentingan. Penelitian dilakukan sesuai prosedur yang telah dibuat sebelumnya oleh peneliti berdasarkan panduan yang ada sebelumnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada instansi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang terlah membantu menjembatani proses penelitian ini serta Puskesmas Martapura Barat dan Kepala Desa Sungai Batang yang telah memberikan izin serta memberikan akses data penunjang untuk kelengkapan penelitian. Peneliti juga mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan menduku selama penelitian dilakukan.

PENUTUP

Berdasarkan intervensi yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, mahasiswa melakukan berbagai intervensi dalam mengatasi hipertensi, yaitu dalam 6 kali pertemuan pada masalah keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Mandiri Kesehatan dilakukan intervensi pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan masalah keperawatan risiko ketidakefektifan perfusi jaringan perifer dilakukan intervensi pendukung yaitu latihan *nostril breathing*. Hasil yang diperoleh dengan pemberian pendidikan Kesehatan mengenai hipertensi, klien dapat menjelaskan pengertian, tanda gejala, pencegahan, dan komplikasi serta makanan yang dihindari dan dianjurkan untuk klien hipertensi, klien juga mulai rutin dalam meminum obat captopril serta di tambah meminum rebusan daun nangka belanda dan rutin melakukan latihan *nostril breathing*. Penggunaan terapi latihan *nostril breathing* yang telah dilakukan oleh Ny. R selama 6 hari berturut – turut dapat menurunkan tekanan darah. Hasil evaluasi selama 6 hari didapatkan hasil tekanan darah pada hari ke-1 pengkajian Ny. R masih tinggi dengan hasil sebelum tindakan 199/120 mmHg turun menjadi 194/118 mmHg, yang mana di hari ke-1 dan ke-2 klien hanya 1x melakukan latihan *nostril breathing*. Pada hari ke-3 TD: 185/117 mmHg, N: 89x/menit turun pada hari ke-4 menjadi TD: 155/106 mmHg, N: 94x/menit, penurunan diakibatkan karena pola latihan *nostril breathing* klien dilakukan rutin 2x sehari, pola makan dijaga dan istirahat lebih banyak dari sebelumnya

REFERENSI

1. Kemenkes RI. *Hipertensi*. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementrian kesehatan RI. 2014; (Hipertensi):1-7.
2. Shaumi NRF, Achmad EK. Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia Literature Review: Hypertension Risk Factors Among Adolescents in Indonesia. *Media Litbangkes*. 2019;29(2):115 – 122. https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1106
3. Arissandi D, Setiawan christina T, Wiludjeng R. Pengaruh Jus Belimbing Terha Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hiertensi (Studi di RT 05 Desa Pangkut Kecamatan Arut Utara Kabupaten Kotawaringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah) Cipta. *J Borneo Cendekia*. 2019;3(2):40-46.
4. Arum YTG. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia J Public Heal Res Dev*. 2019;1(3):84-94.
5. World Health Organisation (WHO). *Hypertention*. diakses 20, diakses 20 (2021). https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1
6. Dede rina, Nita Fitria H. Literature Review Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kejadian Hipertensi. *J Keperawatan Komprehensif*. 07, No 01.
7. Kemenkes RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehat RI*. Published online 2019:1-5. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf
8. 2020-2024 RU. *Rencana Induk Pengembangan Riset Bidang Kemandirian Dan Ketahanan Pangan*

Dan Kesehatan Pada Lingkungan Lahan Basah.; 2020.

9. Permata F, Andri J, Bagus Andrianto M, Sartika A, Muhammadiyah Bengkulu U. Menggunakan Tekhnik Alternate Nostril Breathing Exercise. *J Kesmas Asclepius*. 2021;3(2). doi:10.31539/jka.v3i2.2973
10. Kalaivani S, Kumari MJ, Pal G. Effect of alternate nostril breathing exercise on blood pressure, heart rate, and rate pressure product among patients with hypertension in JIPMER, Puducherry. *J Educ Health Promot*. 2019;8(1). doi:10.4103/jehp.jehp_32_19
11. Notoatmodjo S. Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta. *Rineka Cipta*. Published online 2012.
12. Annisa F. Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Berobat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pattingalloang Kota Makassar. *Fak Kesehat Masy Univ Hassanudin, Makassar*. Published online 2013.
13. Mapagerang, R, Alimin, M A. Hubungan Pengetahuan dan Sikap pada Penderita Hipertensi dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *J Ilm Kesehat Pencerah*. 2018;07(01).
14. Agianto, Setiawan, H, Novi, MN, Meliyani, FR & Amelia S. *Buku Panduan Program Health Corner ULM, 2021 EDISI 1 – Hipertensi*. Edisi-1.; 2021.
15. Bujuri DA. Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar dan Implikasinya dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*. 2018;9(1):37. doi:10.21927/literasi.2018.9(1).37-50
16. Maya Saftari & Nurul Fajriah. Penilaian Ranah Afektif Dalam Bentuk Penilaian Skala Sikap Untuk Menilai Hasil Belajar. *J Ilmu Pendidik dan Kependidikan*. 2019;7(1):71-81. https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/schemata/article/download/836/465/
17. Mudjiono D dan. Belajar dan Pembelajaran. *Rineka Cipta*. Published online 2009.
18. Noviansyah A. Objek Assesment, Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan. *Al-Hikmah J Stud Islam,Vol*.2020;1(2):136149. http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/alhikmah/article/view/3832/2780
19. Jihan S, Al S, Agustina N, et al. Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas MUuara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021. Published online 2021.
20. Amalia N, Azizah N. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Paliatdengan Kadar Trigliserida Pada Penduduk Desa Paliat Kec. Kelua. *J Ilm Kefarmasian*. Published online 2019:65-70.
21. Suyoto S, Agushybana F, Suryoputro A. Pengaruh Penggunaan Aplikasi Patuh Terhadap Kepatuhan Melakukan Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Kabupaten Wonosobo. *J Penelit dan Pengabdi Kpd Masy UNSIQ*. 2020;7(1):31-37. doi:10.32699/ppkm.v7i1.956