



## **ANALISIS PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI: STUDI KASUS**

**Muhammad Al-Amin R. Sapeni<sup>1\*</sup>, Yeni Suryani<sup>2</sup>, Tri Ayu Yuniyanti<sup>3</sup>, Irawati Anwar<sup>4</sup>, Suwardha Yunus<sup>4</sup>, Iwan<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Department of Nursing, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada, Jl. Lebak Bulus I No. Kav.29, Cilandak Barat, Cilandak, Jakarta Selatan, Jakarta 12430, Indonesia

<sup>2</sup>School of Nursing, STIKes Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Jl. Rw. Semut Raya, Margahayu. Bekasi Timur, Bekasi, Jawa Barat 17113 Indonesia

<sup>3</sup>School of Nursing, Poltekkes Kemenkes Maluku, Jl. Laksdya Leo Wattimena, Negeri Lama, Baguala, Ambon, Maluku 97232, Indonesia

<sup>4</sup>School of Nursing, STIKes Graha Edukasi, Jl. Perintis Kemerdekaan, Kapasa, Tamalanrea, Makassar, Sulawesi Selatan 90245, Indonesia

\*[muh.amin@stikesmayapada.ac.id](mailto:muh.amin@stikesmayapada.ac.id)

### **ABSTRAK**

Pada umumnya ketika seseorang yang mengalami hipertensi dan memiliki salah satu tanda akan muncul seperti sakit kepala dan tengkuk terasa nyeri. Salah satu tindakan yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu teknik relaksasi genggam jari. Tehnik ini memberikan stimulus atau rangsangan pada titik-titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari tangan yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh dan sirkulasi darah menjadi lancar. Tujuan: penelitian ini untuk melakukan analisa terhadap kasus pasien hipertensi dengan intervensi tehnik relaksasi genggam jari dan nafas dalam di Rumah Sakit X di Jakarta. Metode: Desain penelitian ini menggunakan studi kasus(case study). Subyek yang di gunakan yaitu 3 responden yang menderita hipertensi. Pengumpulan data menggunakan hasil wawancara dan rekam medis pasien. Analisa data menggunakan tehnik deskriptif dan naratif. Hasil: Dalam studi kasus ini karakteristik responden satu berjenis kelamin perempuan dan 2 responden berjenis kelamin laki-laki. denagn rentang usia 41-50 tahun, dan didapatkan hasil penerapan menunjukan bahwa setelah di lakukan penerapan relaksasi nafas dalam selama 3 hari, terjadi penurunan tingkat nyeri pada pasien dengan hipertensi. Kesimpulan: Tindakan relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien hipertensi. Pada penderita hipertensi hendaknya dapat melakukan relaksasi ini secara mandiri untuk mengontrol rasa nyeri.

Kata kunci: hipertensi; relaksasi genggam jari; relaksasi nafas dalam

## **ANALYSIS OF THE APPLICATION OF FINGER-GRASPING RELAXATION TECHNIQUES AND DEEP BREATHING TO REDUCE ACUTE PAIN IN HYPERTENSION PATIENTS: A CASE STUDY**

### **ABSTRACT**

*In general, when someone has hypertension and has one of the signs will appear such as headaches and neck pain. One of the actions that can lower blood pressure is the finger grip relaxation technique. This technique provides stimulus or stimulation to the meridian points of the body using the fingers which aims to influence certain organs of the body by activating the flow of body energy and smooth blood circulation. Purpose: This study was to analyze cases of hypertension patients with finger grip relaxation and deep breathing techniques at Hospital X in Jakarta. Method: The design of this study used a case study. The subjects used were 3 respondents who suffered from hypertension. Data collection used interview results and patient medical records. Data analysis used descriptive and narrative techniques. Results: In this case study, the characteristics of one respondent were female and 2 respondents were male. with an age range of 41-50 years, and the results of the application showed that after the application of deep breathing relaxation for 3 days, there was a decrease in pain levels in patients with hypertension. Conclusion: Finger grip relaxation and deep breathing are effective in reducing pain in hypertensive patients. Hypertension sufferers should be able to do this relaxation independently to control pain.*

*Keywords:., deep breathing relaxation; finger-holding relaxation; hypertension*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi dikenal dengan Silent Killer Disease yang mana penyakit hipertensi menimbulkan gejala yang berbeda pada setiap individu serta gejalanya sama dengan penyakit lain atau mungkin sering tanpa gejala namun akan diketahui saat sudah muncul komplikasi (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang meningkat dimana tekanan darah sistolik dan/atau diastolik 140/90 mmHg dialami orang dewasa berusia 18 tahun ke atas. Hipertensi telah terbukti membunuh 9,4 juta masyarakat di dunia setiap tahunnya. World Health Organization (WHO) telah membuat perkiraan bahwa banyaknya penderita hipertensi akan terus semakin tinggi sejalan dengan peningkatan jumlah penduduk (World Health Organization, 2018). Hipertensi mempunyai prevalensi secara internasional sebanyak 22 % dari penduduk dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27 % yaitu berada di wilayah Afrika. Selanjutnya prevalensi dengan urutan ketiga sebesar 25 % yaitu berada di Asia Tenggara (Kemenkes RI, 2019). Di negara Indonesia sendiri mempunyai prevalensi hipertensi sebesar 34,11 % pada penduduk > 18 tahun di tahun 2018. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan, prevalensi paling tinggi di Provinsi Kalimantan Selatan (44,13% ) dan urutan ke 2 di Jawa Barat 39,6% ) (Risksedas, 2018)

Tahun 2017 wilayah Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta didapatkan 29,233 orang memiliki penyakit hipertensi dan 34,95% kasus terhadap total penduduk usia diatas 18, dimana terdiri atas pria 34,39% dan 35,24% wanita serta menyebar di enam kabupaten atau kota. Kota Jakarta Pusat merupakan wilayah dengan kasus hipertensi tertinggi di wilayah DKI Jakarta yaitu sebanyak 11,410 sedangkan Jakarta Timur menempati urutan kedua dengan jumlah kasus 6,342. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, di tahun 2018 ditemukan 134.937 pengidap tekanan darah tinggi namun hanya 17% penderita yang memperoleh layanan kesehatan yang cocok dengan standar. Selain itu, DKI Jakarta merupakan daerah yang mengalami peningkatan atau penambahan kasus tertinggi sebesar 13,4% Belakangan ini kita mulai sering mendapoati kejadian hipertensi pada usia relative lebih muda di masyarakat kita. Hal ini dapat dilihat dari prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 pada kelompok usia muda yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 8,7%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 14,7% dan pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13,2% pada usai 18-24 tahun, 20,1% usia 25-34 tahun dan 31,6% pada kelompok usia 25-44 tahun (Tirtasari & Kodim, 2019) Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darah yang cenderung tinggi (Husain, 2022).

Hipertensi pada orang dewasa dapat disebabkan oleh riwayat keluarga, kurang aktivitas, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stress, konsumsi natrium dan garam. Hipertensi memberikan dampak terhadap peningkatan kekuatan aliran darah, dan kerusakan pada dinding pembuluh darah arteri. Komplikasi hipertensi akibat penanganan yang tidak baik yaitu penyakit stroke, jantung koroner, gagal ginjal dan kebutaan. Penanganan yang tepat, berupa terapi farmakologis maupun non farmakologis untuk menjaga agar tekanan darah tetap dalam keadaan normal dibutuhkan (Handayani, 2020). Terapi bagi penderita hipertensi primer adalah farmakologis dan nonfarmakologis. Banyak terapi non farmakologis yang bisa dilakukan oleh pasien dengan hipertensi seperti meditasi, yoga, massage, terapi autogenic, terapi herbal, terapi relaksasi menggunakan musik ataupun wangi-wangian. Namun tidak semua terapi non farmakologis bisa diterapkan kepada pasien di rumah sakit karena perawat juga harus mempertimbangkan kondisi pasien saat sedang dirawat (Basri et al., 2022). Salah satu teknik untuk mengurangi stress dan gampang untuk diterapkan kepada pasien adalah teknik relaksasi. Teknik ini mampu mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan melatih pasien untuk secara sadar mengendurkan otot-otot tubuhnya. Terapi relaksasi efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan dan stres. Untuk membantu menurunkan tekanan darah dianjurkan untuk melakukan terapi farmakologi dan non

farmakologi karena dapat membantu menurunkan tekanan darah secara keseluruhan (Upoyo & Taufik, 2018).

Pelatihan relaksasi dapat dilakukan untuk jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak memiliki efek samping. Salah satunya dapat menggunakan teknik guide imagery adalah proses menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri memelihara kesehatan/ relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indra (visual, sentuhan, pedoman, penglihatan, dan pendengaran). Dengan begitu terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa. Imajinasi terbimbing yang sederhana adalah “penggunaan imajinasi dengan sengaja untuk memperoleh relaksasi atau menjauhkan dari sensasi yang tidak diinginkan. Relaksasi dengan teknik guide imagery akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya. Dengan melakukan nafas dalam secara perlahan tubuh akan menjadi rileks (Fadillah et al., 2022). Selain itu, salah satu tindakan yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari dilakukan dengan cara pengenggaman jari. Tehnik ini memberikan stimulus atau rangsangan pada titik- titik meridian tubuh dengan menggunakan jari-jari tangan yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan mengaktifkan aliran energi tubuh dan sirkulasi darah menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari mudah dilakukan, tidak beresiko, tidak membutuhkan biaya, dapat dilakukan secara mandiri, bisa dilakukan kapan saja, dimana saja dan siapa saja (Handayani, 2020).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fadillah et al., 2022) tentang penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan hipertensi pada lansia menunjukkan adanya pengaruh terapi yang diberikan terhadap perubahan tekanan darah kepada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh (Upoyo & Taufik, 2018) tentang pengaruh relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap perubahan MAP pada pasien hipertensi primer juga menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah diberikan terapi. Berdasarkan dari data tersebut maka peneliti ingin memaparkan bagaimana gambaran analisis penerapan relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Swasta X di Jakarta Utara.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus yaitu salah satu jenis rancangan penelitian yang mencakup satu unit penelitian secara intensif. Dalam penelitian ini subyek yang akan diambil adalah pasien dengan diagnose hipertensi yang dirawat di Rumah Sakit Swasta Kota Bekasi yang berjumlah 3 orang. Pengambilan studi kasus telah dilakukan dari September 2023 sampai dengan Juni 2023. Fokus studi kasus ini adalah penerapan tehnik relaksasi genggam jari dan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap pasien dengan hipertensi. Pengumpulan data menggunakan hasil wawancara dan rekam medis pasien. Analisa data menggunakan tehnik deskriptif dan naratif

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengkajian Keperawatan**

1. Tn. Y berusia 45 tahun pada saat pengkajian mengeluh nyeri kepala, nyeri sudah dirasakan sejak 4 hari SMRS namun memberat dalam 1 hari terakhir, badan lemas, nafsu makan menurun, mual dan muntah sebelum masuk ke rumah sakit. Berdasarkan hasil pemeriksaan TTV didapatkan hasil Keadaan umum lemah, Kesadaran Composmentis dengan GCS E4M6V5, TD : 190/90 mmHg N : 89 x/menit S : 36C, RR: 25 x/menit.
2. Ny. A berusia 49 tahun, pada saat pengkajian pasien mengatakan nyeri pada bagian kepala, pusing berputar, lemas sejak 1 minggu sebelum masuk rumah sakit, mual dan muntah 2x sebelum masuk rumah sakit. Saat dilakukan pemeriksaan TTV didapatkan hasil : TD : 187/100 mmhg, N : 92x/I, Rr : 23x/I, Spo2 : 99%.
3. Tn. K berusia 31 tahun, pada saat pengkajian pasien mengeluh sakit kepala tiba-tiba sejak sore hari,

sakit seperti ditekan dan seperti ada beban berat. Pasien juga mengeluh lemas, serta merasa mual. Saat dilakukan pemeriksaan TTV didapatkan hasil : TD : 175/102 mmhg, N : 91x/I, Rr : 22x/I, Spo2 : 98%.

### Diagnosa Keperawatan

1. Tn. Y diagnose keperawatan adalah Nyeri akut, Intoleransi aktivitas, dan Defisit pengetahuan
2. Ny. M diagnose keperawatan adalah Nyeri akut, Intoleransi aktivitas, dan deficit pengetahuan
3. Tn. K diagnose keperawatan adalah Nyeri akut, Intoleransi aktivitas, dan Nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh

### Implementasi Tehnik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam

#### Hasil implementasi hari pertama

1. Tn.Y mengatakan nyeri kepala (Paliatif: tekanan darah tinggi, Quality: seperti ditusuk tusuk, Regional: kepala bagian belakang, Skala: 5- 6, Time: hilang timbul).
2. Ny. M mengatakan kepalanya nyeri (Paliatif: tekanan darah tinggi, Quality: seperti ditekan, Regional: seluruh kepala, Skala: 5, Time: hilang timbul).
3. Tn. K mengatakan kepalanya nyeri (Paliatif: tekanan darah tinggi, Quality: seperti ditekan, Regional: seluruh kepala, Skala: 5, Time: hilang timbul).

#### Hasil Implementasi hari kedua

1. Tn.M mengatakan nyeri kepala sedikit berkurang (Paliatif: tekanan darah tinggi, Quality: seperti ditusuk tusuk, Regional: kepala bagian belakang, Skala: 4-5, Time: hilang timbul), sedangkan
2. Ny. M mengatakan kepalanya nyeri juga sedikit berkurang (Paliatif: tekanan darah tinggi, Quality: seperti ditekan, Regional: seluruh kepala, Skala: 3-4, Time: hilang timbul).
3. Tn. K mengatakan kepalanya nyeri (Paliatif: tekanan darah tinggi, Quality: seperti ditekan, Regional: seluruh kepala, Skala: 3-4, Time: hilang timbul).

#### Hasil Implementasi hari ketiga

1. Tn.Y mengatakan nyeri kepala sudah jauh berkurang dan jarang muncul (Paliatif: tekanan darah tinggi, Quality: seperti ditusuk tusuk, Regional: kepala bagian belakang, Skala: 1-2, Time: hilang timbul).
2. Ny. M mengatakan kepalanya nyeri juga sedikit berkurang (Paliatif: tekanan darah tinggi, Quality: seperti ditekan, Regional: seluruh kepala, Skala: 1, Time: hilang timbul).
3. Tn. K mengatakan kepalanya nyeri (Paliatif: tekanan darah tinggi, Quality: seperti ditekan, Regional: seluruh kepala, Skala: 1, Time: hilang timbul).

### Evaluasi

Hasil perubahan skala nyeri dan penurunan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi tehnik relaksasi nafas dalam dan tehnik genggam jari dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1.

Skala nyeri dan penurunan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi tehnik relaksasi nafas dalam dan genggam jari

Pasien	Hari Pertama		Hari Kedua		Hari Ketiga	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Tn. Y	7=6	6-5	4-5	3-4	3-4	1-2
Ny. M	7-6	6-5	4-5	3-4	3-4	1-2
Tn. K	6-5	5-4	4-5	3-4	3-4	1-2

Dalam penelitian ini tindakan inovasi keperawatan yang dilakukan adalah mengajarkan pasien tehnik relaksasi nafas dalam dan tehnik genggam jari. Setelah diajarkan kepada pasien, semua pasien kelolaan mengatakan terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Hal

ini merupakan harapan peneliti setelah melakukan implementasi kepada pasien. Hasil implementasi ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2022) tentang penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan hipertensi dan intensitas nyeri pada lansia menunjukkan adanya pengaruh terapi yang diberikan terhadap perubahan tekanan darah dan penurunan intensitas nyeri kepada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Upoyo dan Taufik (2018) tentang pengaruh relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap perubahan MAP pada pasien hipertensi primer juga menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah diberikan terapi. Hasil dari implementasi asuhan keperawatan inovasi yang diberikan kepada pasien ini juga sesuai dengan teori dari penelitian Upoyo dan Taufik (2018). Salah satu teknik untuk mengurangi stress dan gampang untuk diterapkan kepada pasien adalah teknik relaksasi. Teknik ini mampu mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan melatih pasien untuk secara sadar mengendurkan otot-otot tubuhnya. Terapi relaksasi efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan dan stress.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulung & Rani, 2017) menyatakan bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan intervensi dengan skala nyeri 6-4, setelah dilakukan intervensi didapati hasil 3-5. Menurut Hasaini (2019) teknik relaksasi genggam jari adalah tindakan non-farmakologi dalam manajemen nyeri, teknik ini adalah kombinasi antara relaksasi nafas dalam dan genggam jari-jari tangan. Teknik relaksasi genggam jari dapat membantu tubuh dalam mencapai relaksasi. Ketika sudah dalam keadaan relaksasi secara alami tubuh akan mengeluarkan hormone endorfin, hormone tersebut adalah analgesic alami dari tubuh yang dapat mengurangi rasa nyeri. Dalam penelitian studi kasus ini, peneliti melakukan implementasi tehnik relaksasi nafas dalam dan genggam jari sebelum pasien diberikan obat analgetik. Hal ini peneliti lakukan agar peneliti bisa menilai apakah nyeri menurun benar-benar karena intervensi yang diberikan bukan menurun karena obat analgesic. Setelah dilakukan penelitian dan intervensi selama 3 hari dapat dilihat bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap status nyeri pasien. Semua pasien mengatakan lebih terasa rileks dan tenang, nyeri menurun dan kemudian tidak muncul lagi serta tanda-tanda vital pada pasien terutama tekanan darah mulai membaik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan kepada pasien berhasil sesuai dengan tujuan dan kriteria hasil yang diharapkan. Dalam melakukan penelitian dan penerapan asuhan keperawatan kepada pasien, peneliti menemukan keterbatasan antara lain Keterbatasan waktu penelitian dan penerapan asuhan keperawatan, karena penelitian dilakukan bersamaan dengan jadwal kerja peneliti sehingga peneliti kurang maksimal dalam memantau jalannya asuhan keperawatan.

## **SIMPULAN**

Tindakan relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien hipertensi. Pada penderita hipertensi hendaknya dapat melakukan relaksasi ini secara mandiri untuk mengontrol rasa nyeri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmaza, A. A. (2019). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Murottal Al Quran Dan Aroma Terapi Mawar Pada Pasien Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Ruang Igd RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.
- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Candra, Sulisty, W., & Isti, S. (2018). Perbedaan Pemberian Buklet Hipertensi dan Pendampingan Keluarga pada Perubahan Asupan Makan dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Gondokusuman [Poltekkes Kemenkes Yogyakarta]. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/517/>

- Dewi, S. S. C., Purwono, J., & Prakarti, A. T. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 535–544.
- Dipayani, N. M. A., Ratnasari, F., & Pratiwi, A. (2022). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 1–6.
- Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 86–91. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.802>
- Fadillah, N. A., Riana, R., Rahman, F., Ayuningtias, S. S., & Susanto, W. E. (2022). Pembentukan Kader Hipertensi Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemantauan Kejadian Hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 714. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8577>
- Handayani, K. P. (2020). Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.442>
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>
- Husain, M. P. S. F. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. 1(4), 543–552.
- Mubarak. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1) (1st ed.)*. Salemba Medika.
- Muhammad, A. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post-Operasi Appendisitis di Ruang Bedah RSUP Prof. Dr. Hi. Aleoi Saboe Kota Gorontalo*. 1.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*. Pena Persada.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Rineka Cip)*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (Edisi 5)*. Salemba Medika.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia edisi 1 (1st ed.)*. DPP PPNI.
- Rahmah. (2021). *Perbedaan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Genggaman Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi Di Rsud Bendan Kota Pekalongan*. Poltekes Kemenkes Jogja.