





Berdasarkan uraian diatas maka peneliti perlu untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri dengan pembanding pada kelompok kontrol.

**Metodologi Penelitian**

Rancangan penelitian eksperimen (*Quasy Experiment Nonequivalent Control Group Design*) Dalam rancangan ini, pada kedua kelompok diawali dengan *pretest*, dan setelah pemberian perlakuan selesai (pada kelompok eksperimen) diadakan pengukuran kembali (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita dengan diagnosa hipertensi di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. perkiraan besar sampel yang diperoleh adalah 44 responden. ). Penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*.

**Hasil Penelitian**

**1. Data Umum**

**a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri pada Tanggal 3 Januari – 3 Februari 2011.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki – laki	19	43,2%
2.	Perempuan	25	56,8%
	Jumlah	44	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa lebih dari 50% responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 25 responden (56,8%).

**b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri pada Tanggal 3 Januari – 3 Februari 2011.

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	20 – 24 Tahun	0	0%
2.	25 – 29 Tahun	1	2,3%
3.	30 – 34 Tahun	1	2,3%
4.	35 – 39 Tahun	4	9,1%
5.	40 – 44 Tahun	4	9,1%
6.	45 – 59 Tahun	7	15,9%
7.	50 – 54 Tahun	27	61,3%
	Jumlah	44	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa diketahui bahwa lebih dari 50% responden berumur 50-54 tahun yaitu sebanyak 27 responden (61,3%).

**c. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pendidikan**

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kediri pada Tanggal 3 Januari – 3 Februari 2011.

No	Riwayat Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak sekolah	3	6,8%
2.	Tidak tamat SD	12	27,3%
3.	Tamat SD atau sederajat	8	18,2%
4.	Tamat SMP atau sederajat	10	22,7%
5.	Tamat SMA atau sederajat	11	25,0%
6.	Tamat PT	0	0%
	Jumlah	44	100%

Dari tabel di atas didapatkan bahwa paling besar responden memiliki riwayat pendidikan tidak tamat SD yaitu sebanyak 12 responden (27, 3%).

**d. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Perokok**

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Perokok di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri pada Tanggal 3 Januari – 3 Pebruari 2011.

No	Riwayat Seorang Perokok	Frekuensi	Persentase
1.	Ya	7	15,9%
2.	Tidak	37	84,1%
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas didapatkan bahwa lebih dari 50% responden memiliki riwayat bukan seorang perokok yaitu sebanyak 37 responden (84,1%).

**2. Data Khusus**

**a. Tekanan Darah Awal pada Penderita Hipertensi Kelompok Kontrol di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri**

Tabel 5

Uji Normalitas dan Tabulasi Silang *Descriptive Statistic-Frequency* Tekanan Darah Awal pada Penderita Hipertensi Kelompok Kontrol di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri pada Tanggal 3 Januari – 3 Pebruari 2011.

Tekanan Darah	Uji Normalitas	<i>Descriptive Statistic-Frequency (mmHg)</i>				
	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Mode</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Sistolik	p=0,157	145,82	146,00	138,00	136,00	156,00
Diastolik	p=0,211	90,64	90,00	86,00, 88,00, 90,00	82,00	98,00

Setelah dilakukan uji normalitas data tekanan darah awal pada penderita hipertensi kelompok kontrol menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* dengan *Software* SPSS versi 16

berdasarkan taraf signifikansi yang ditetapkan adalah  $\alpha > 0,05$  didapat p untuk tekanan darah sistolik dan diastolik awal pada penderita hipertensi kelompok kontrol yaitu 0,157 dan 0,211. Karena hasil nilai kedua kelompok data adalah  $p > \alpha$  maka diambil kesimpulan bahwa distribusi kedua kelompok data adalah normal, sehingga ukuran pemusatan dan standar deviasi sebagai ukuran penyebaran dapat menggunakan *mean*.

Dari data diatas didapatkan bahwa nilai *median*, *mode*, *minimum*, *maximum*, dan *mean* tekanan darah sistolik awal pada penderita hipertensi kelompok kontrol yaitu 146,00 mmHg, 138,00 mmHg, 136,00 mmHg, 156,00 mmHg, dan 145,82 mmHg. Nilai *median*, *minimum*, dan *maximum* tekanan darah diastolik awal pada penderita hipertensi kelompok kontrol yaitu 90,00 mmHg, 82,00 mmHg, 98,00, *mode*-nya yaitu 86,00 mmHg, 88,00 mmHg, dan 90,00 mmHg, *mean*-nya adalah 90,64 mmHg.

**b. Tekanan Darah 15 Menit Setelah Pengukuran Tekanan Darah Awal pada Penderita Hipertensi Kelompok Kontrol di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri**

Tabel 6

Uji Normalitas dan Tabulasi Silang *Descriptive Statistic-Frequency* Tekanan Darah 15 Menit Setelah Pengukuran Tekanan Darah Awal pada Penderita Hipertensi Kelompok Kontrol di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri pada Tanggal 3 Januari – 3 Pebruari 2011.

Tekanan Darah	Uji Normalitas	<i>Descriptive Statistic-Frequency (mmHg)</i>				
	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Mode</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Sistolik	p=0,252	145,64	146,00	150,00	136,00	156,00
Diastolik	p=0,252	90,55	91,00	94,00	82,00	98,00

Setelah dilakukan uji normalitas data tekanan darah 15 menit setelah pengukuran awal pada penderita hipertensi kelompok

kontrol menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* dengan *Software* SPSS versi 16 berdasarkan taraf signifikansi yang ditetapkan adalah  $\alpha > 0,05$  didapat  $p$  untuk tekanan darah sistolik dan diastolik 15 menit setelah pengukuran awal pada penderita hipertensi kelompok kontrol yaitu 0,252 dan 0,252. Karena hasil nilai kedua kelompok data adalah  $p > \alpha$  maka diambil kesimpulan bahwa distribusi kedua kelompok data adalah normal, sehingga ukuran pemusatan dan standar deviasi sebagai ukuran penyebaran dapat menggunakan *mean*

Dari data diatas didapatkan bahwa nilai *median*, *mode*, *minimum*, *maximum* dan *mean* tekanan darah sistolik 15 menit setelah pengukuran tekanan darah awal pada penderita hipertensi kelompok kontrol yaitu 146,00 mmHg, 150,00 mmHg, 136,00 mmHg, 156,00 mmHg, dan 145,64 mmHg. Nilai *median*, *mode*, *minimum*, *maximum* dan *mean* tekanan darah diastolik 15 menit setelah pengukuran tekanan darah awal pada penderita hipertensi kelompok kontrol yaitu 91,00 mmHg, 94,00 mmHg, 82,00 mmHg, 98,00 mmHg, dan 90,55 mmHg.

**c. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) pada Penderita Hipertensi Kelompok Eksperimen di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri**

Tabel 7

Uji Normalitas dan Tabulasi Silang *Descriptive Statistic-Frequency* Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) pada Penderita Hipertensi Kelompok Eksperimen di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri pada Tanggal 3 Januari – 3 Pebruari 2011.

Tekanan Darah	Uji Normalitas		<i>Descriptive Statistic-Frequency (mmHg)</i>			
	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>n</i>	<i>Mean</i>	<i>Mode</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Sistolik	$p=0,184$	4	145,09	145,00	146,00	136,00
Diastolik	$p=0,105$	5	93,00	93,00	90,00, 92,00, 94,00, 96,00	88,00
						158,00

Setelah dilakukan uji normalitas data tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* dengan *Software* SPSS versi 16 berdasarkan taraf signifikansi yang ditetapkan adalah  $\alpha > 0,05$  didapat  $p$  untuk tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen yaitu 0,184 dan 0,105. Karena hasil nilai kedua kelompok data adalah  $p > \alpha$  maka diambil kesimpulan bahwa distribusi kedua kelompok data adalah normal, sehingga ukuran pemusatan dan standar deviasi sebagai ukuran penyebaran dapat menggunakan *mean*.

Dari data diatas didapatkan bahwa nilai *median*, *mode*, *minimum*, *maximum*, dan *mean* tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen yaitu 145,00 mmHg, 146,00 mmHg, 136,00 mmHg, 158,00 mmHg, dan 145,09 mmHg. Nilai *median*, *minimum*, dan *maximum* tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen yaitu 93,00 mmHg, 88,00 mmHg, dan 98,00 mmHg, *mode*-nya yaitu 90,00 mmHg, 92,00 mmHg, 94,00 mmHg, dan 96,00 mmHg, dan *mean*-nya adalah 83,00 mmHg.

**d. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) pada Penderita Hipertensi Kelompok Eksperimen di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri**

Tabel 8

Uji Normalitas dan Tabulasi Silang *Descriptive Statistic-Frequency* Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) pada Penderita Hipertensi Kelompok Eksperimen di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri Tanggal 3 Januari – 3 Pebruari 2011.

Tekanan darah	Uji Normalitas	Descriptive Statistic-Frequency (mmHg)				
	Shapiro-Wilk	Mean	Median	Mode	Minimum	Maximum
Sistolik	p=0,275	136,09	136,00	138,00	130,00	146,00
Diastolik	p=0,269	83,00	82,00	82,00, 90,00	72,00	92,00

Setelah dilakukan uji normalitas data tekanan darah sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* dengan *Software* SPSS versi 16 berdasarkan taraf signifikansi yang ditetapkan adalah  $\alpha > 0,05$  didapat p untuk tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen yaitu 0,275 dan 0,269. Karena hasil nilai kedua kelompok data adalah  $p > \alpha$  maka diambil kesimpulan bahwa distribusi kedua kelompok data adalah normal, sehingga ukuran pemusatan dan standar deviasi sebagai ukuran penyebaran dapat menggunakan *mean*.

Dari data diatas didapatkan bahwa nilai *median*, *mode*, *minimum*, *maximum*, dan *mean* tekanan darah sistolik sesudah terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen yaitu 136,00 mmHg, 138,00 mmHg, 130,00 mmHg, 146,00 mmHg, dan 136,09 mmHg. Nilai *median*, *minimum*, dan *maximum* tekanan darah diastolik sesudah terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen yaitu 82,00 mmHg, 72,00 mmHg, dan 92,00 mmHg, *mode*-nya yaitu 82,00 mmHg dan 90,00 mmHg, dan *mean*-nya adalah 83,00 mmHg.

**e. Tekanan Darah Awal dan 15 Menit Setelah Pengukuran Tekanan Darah Awal pada Penderita Hipertensi Kelompok Kontrol di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri**

Tabel 11

Tabulasi Silang dan Uji Statistik Tekanan Darah Awal dan 15 Menit Setelah Pengukuran

Tekanan Darah Awal pada Penderita Hipertensi Kelompok Kontrol di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri pada Tanggal 3 Januari – 3 Pebruari 2011.

Uji Statistik	Tekanan Darah (mmHg)					
	Sistolik			Diastolik		
	Awal	Setelah 15 Menit	Perubahan	Awal	Setelah 15 Menit	Perubahan
<i>Paired Sample T-Test</i>	p=0,665					
<i>Mean Perubahan</i>	0,18			0,09		
<i>Nilai Minimum Perubahan</i>	-			-4,00		
<i>Nilai Maximum Perubahan</i>	6,00			6,00		

Keterangan Perubahan (Sistolik atau diastolik) :  
Nilai positif (+) : penurunan dalam mmHg.  
Nilai negatif (-) : peningkatan dalam mmHg.

Setelah dilakukan uji statistik *Paired Sample T-Test* dengan *Software* SPSS versi 16 dengan taraf signifikansi yang ditetapkan adalah  $\alpha < 0,05$  pada tekanan darah sistolik awal dengan tekanan tekanan sistolik 15 menit setelah pengukuran tekanan darah awal didapatkan p=0,665 dan pada tekanan darah diastolik awal dengan tekanan tekanan diastolik 15 menit setelah pengukuran tekanan darah awal didapatkan p=0,825. Karena hasil nilai kedua kelompok data tersebut adalah  $p > \alpha$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, maka dapat diambil kesimpulan tekanan darah awal dan tekanan darah 15 menit setelah pengukuran awal tidak ada perubahan yang signifikan.

**f. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Kelompok Eksperimen di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri**

Tabel 12

Tabulasi Silang dan Uji Statistik Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Kelompok Eksperimen di

Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri  
Tanggal 3 Januari – 3 Pebruari 2011.

Darah Awal di Puskesmas Kota Wilayah  
Selatan Kota Kediri pada Tanggal 3 Januari – 3  
Pebruari 2011.

Uji Statistik	Tekanan Darah (mmHg)					
	Sistolik			Diastolik		
	Sebelum	Sesudah	Perubahan	Sebelum	Sesudah	Perubahan
<b>Paired Sample T-Test</b>	p=0,000			p=0,000		
<b>Mean Perubahan</b>	9,00			10,00		
<b>Nilai Minimum Perubahan</b>	6,00			4,00		
<b>Nilai Maximum Perubahan</b>	16,00			20,00		

Setelah dilakukan uji statistik *Paired Sample T-Test* dengan *Software* SPSS versi 16 dengan taraf signifikansi yang ditetapkan adalah  $\alpha < 0,05$  pada tekanan darah sistolik sebelum dengan sesudah terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen didapatkan  $p=0,000$  dan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen didapatkan  $p=0,000$ . Karena hasil nilai kedua kelompok data adalah  $p < \alpha$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi kelompok eksperimen.

**g. Perbedaan Tekanan Darah Pada Kelompok Eksperimen Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) dan pada Kelompok Kontrol 15 Menit Setelah Pengukuran Tekanan Darah Awal di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri.**

Tabel 13

Tabulasi Silang dan Uji Statistik Perbedaan Tekanan Darah pada Kelompok Eksperimen Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) dan pada Kelompok Kontrol 15 Menit Setelah Pengukuran Tekanan

No. Res p.	Tekanan Darah			
	Sistolik (mmHg)		Diastolik (mmHg)	
	Kelompok		Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
1	132	138	84	88
2	140	142	90	92
3	138	146	86	82
4	134	136	88	86
5	138	150	74	98
6	130	150	78	94
7	136	146	88	94
8	134	136	86	88
9	136	146	72	98
10	138	148	82	88
11	146	150	92	90
12	142	148	90	94
13	130	150	74	90
14	142	144	90	86
15	138	140	78	96
16	140	142	90	92
17	138	138	82	86
18	136	154	82	96
19	130	156	80	94
20	134	138	82	82
21	132	154	78	84
22	130	152	80	94

Uji Statistik	Independent Samples T-Test	
	Levene's test (sig.)	
	p=0,071	p=0,385
Uji Statistik	Equal Variances Assumed	
	Sig. (2-tailed)	
p=0,000	p=0,000	

Setelah dilakukan uji statistik *Independent Samples T-Test* dengan SPSS versi 16 didapatkan hasil *Levene's test* dengan taraf signifikansi yang ditetapkan  $\alpha > 0,05$  pada tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok eksperimen setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) dan pada kelompok kontrol 15 menit setelah pengukuran tekanan darah awal didapatkan  $p=0,071$  dan  $p=0,385$ . Karena hasil kedua kelompok data

adalah  $p > \alpha$  yang berarti kedua kelompok data tersebut mempunyai varian data yang sama maka untuk melihat hasil uji statistik *Independent Samples T-Test* memakai hasil *equal variances assumed*. Hasil uji statistik *Independent Samples T-Test* pada hasil *equal variances assumed* dengan taraf signifikansi yang ditetapkan  $\alpha < 0,05$  pada tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen dengan tekanan darah sistolik dan diastolik 15 menit setelah pengukuran awal pada penderita hipertensi kelompok kontrol didapatkan  $p=0,000$  dan  $p=0,000$ . Karena hasil kedua kelompok data adalah  $p < \alpha$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah kelompok eksperimen sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) dan pada kelompok kontrol 15 menit setelah pengukuran awal dengan *mean* perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) yaitu 50 dan 111,11 kali lebih besar dari pada kelompok kontrol 15 menit setelah pengukuran tekanan darah awal.

## Pembahasan

### 1. Tekanan Darah Awal pada Penderita Hipertensi Kelompok Kontrol di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri

Berdasarkan data dari tabel 5 dengan melihat *mean* tekanan sistolik dan diastolik awal pada penderita hipertensi kelompok kontrol dapat di klasifikasikan hipertensi tahap 1. Nilai Tekanan darah pada setiap penderita hipertensi kelompok kontrol berbeda kemungkinan disebabkan oleh proses faktor-faktor penyebab hipertensi yang terjadi berbeda pada setiap penderita hipertensi. Keadaan hipertensi pada penderita hipertensi kelompok kontrol kemungkinan disebabkan oleh faktor jenis kelamin yang diketahui bahwa lebih dari 50% penderita hipertensi kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan (77,7%) dan usia penderita hipertensi kelompok kontrol yang diketahui bahwa lebih dari 50% berusia 50-54 tahun (59,1%). Hasil ini menyatakan bahwa

kemungkinan penderita hipertensi kelompok kontrol yang berjenis kelamin perempuan sudah mengalami menopause dan penderita hipertensi kelompok kontrol kemungkinan masih menjalani pola hidup tidak sehat, faktor perokok bukan faktor penyebab hipertensi pada penderita hipertensi kelompok kontrol karena mayoritas kelompok kontrol memiliki riwayat bukan perokok (86,4%). Berdasarkan observasi penderita hipertensi kelompok kontrol mengeluhkan sakit kepala, rasa mual, dan pandangan kabur, keadaan umum penderita terlihat gelisah dan tegang.

### 2. Tekanan Darah 15 Menit Setelah Pengukuran Tekanan Darah Awal pada Penderita Hipertensi Kelompok Kontrol di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri

Berdasarkan data dari tabel 6 dengan melihat *mean* tekanan sistolik dan diastolik 15 menit setelah pengukuran tekanan darah awal pada penderita hipertensi kelompok kontrol dapat di klasifikasikan hipertensi tahap 1. Tekanan darah yang meningkat dapat mengalami gangguan yang menetap karena adanya kompensasi dari curah jantung dalam proses homeostasis untuk mempertahankan keseimbangan sistem. Berdasarkan observasi penderita hipertensi kelompok kontrol masih mengeluhkan sakit kepala, rasa mual, dan pandangan kabur, keadaan umum terlihat gelisah dan tegang. Keadaan hipertensi dengan klasifikasi tahap 1 masih dapat diperbaiki kondisinya dengan penatalaksanaan nonfarmakologis dan mengubah perilaku hidup yang lebih sehat.

### 3. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) pada Penderita Hipertensi Kelompok Eksperimen di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri

Berdasarkan data dari tabel 7 dengan melihat *mean* tekanan sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi kelompok eksperimen dapat di klasifikasikan hipertensi tahap 1. Nilai Tekanan darah pada setiap penderita hipertensi kelompok eksperimen berbeda kemungkinan disebabkan







United States Of America. Infinity Publishing.com. Hal 97.

Colaizzi, Sharon. (2010). *How to Reduce High Blood Pressure Naturally*. <http://mindbodyfitness.suite101.com/article.cfm/how-to-reduce-high-blood-pressure-naturally>. Diakses Tanggal 22 Agustus 2010, Jam 20.27 WIB.

Ganiswarna, Sulistia G. (1995). *Farmakologi dan Terapi*. Jakarta. Bagian Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Hal 321.

Ganong William F. (2003). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta. Buku Kedokteran EGC. Hal 542-543, 548-549, 552, 594, 615.

Gardner, F Samual. (2007). *Smart Treatment for High Blood Pressure: Panduan sehat Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta. Prestasi Pustaka. Hal 3-4, 9, 121, 64.

Gohde, John H. (2010). *Controlled breathing exercises can be used to promote wellness*. <http://naturalhealthperspective.com/resilience/deep-breathing.html>. Diakses Tanggal 20 Agustus 2010, Jam 20:15 WIB.

Goldberg, Burton. (2002). *Alternative Medicine, Edisi Ke-2*. Canada. Ten Speed Press Canada. Hal 777.

Gray, Huon H., dkk. (2002). *Lecture Notes on Cardiology, Edisi ke-4*. Jakarta. Erlangga

Grossman. (2010). *Treatment of Hypertension with Device-Guided Breathing Exercise*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14565066>. Diakses Tanggal 27 Agustus 2010, Jam 15:36 WIB.

Gunawan, Lany. (2001). *Hipertensi*. Yogyakarta. Kanisius (Anggota IKAPI). Hal 7-9.

Hillsman, Deane. (2008). *Hypertension Relief with Breathing Training*. [http://www.sierrabiotech.com/bt\\_hypertension.html](http://www.sierrabiotech.com/bt_hypertension.html). Diakses Tanggal 27 Agustus 2010, Jam 15:14.

Imam. (2010). *Klasifikasi Hipertensi*. <http://dokter-medis.blogspot.com/2009/09/klasifikasi-hipertensi.html>. Diakses Tanggal 12 Oktober 2010, Jam 15:14 WIB.

Izzo, Joseph L., Sica, Domenic., & Black, Hendry R. (2008). *Hypertension Primer: The essentials of High Blood Pressure Basic Science, Population Science, and Clinical Management, Edisi ke-4*. Philadelphia. USA. Lippincott Williams & Wilkins. Hal 138.

Jagomagi. (2003). *Effect of Deep Breathing test on finger blood pressure*. [http://journals.lww.com/bpmonitoring/Abstract/2003/10000/Effect\\_of\\_deep\\_breathing\\_test\\_on\\_finger\\_blood.6.aspx](http://journals.lww.com/bpmonitoring/Abstract/2003/10000/Effect_of_deep_breathing_test_on_finger_blood.6.aspx). Diakses Tanggal 01 September 2010, Jam 14:06 WIB.

Kaplan, Norman M, & C. Venkata S. Ram. (1995). *Individualized Therapy Of Hypertension*. New York, United States Of America. Marcel Dekker. Inc.

Kristianto, Eddy. (2010). *Solusi Hidup Sehat Optimal*. <http://hidupsehatoptimal.blogspot.com/2010/01/mengatasi-proses-penuaan-dini.html>. Diakses Tanggal 12 Oktober 2010, Jam 15:45 WIB.

Marliani, Lili., & Hantan S. (2007). *100 Questions & Answers*. Jakarta. PT Elex Media Komputindo. Hal 43.

Mori, Misao. (2005). *How Does Deep Breathing Affect Office Blood Pressure and Pulse Rate?*. <http://www.nature.com/hr/journal/v28/n6/abs/hr200562a.html>. Diakses Tanggal 22 Agustus. 2010, Jam 20:23 WIB.

Muhammadun AS. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi: Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap*. Yogyakarta. In-Books. Hal 25-28, 43-74, 87-88

Muttaqin, Arif. (2009). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta. Salemba Medika. Hal 9, 10-16, 18-20, 23-25, 28, 263-265, 267, 269.

