

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L., Poltekkes, K., & Gorontalo, K. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia Determinants Of Hypertension In Elderly. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2). <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2558>
- Aryani. (2022). *Aplikasi Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi* [Universitas Muhammadiyah Magelang]. <http://repositori.unimma.ac.id/3597/>
- Azizah, A. N., & Pratiwi, N. A. (2026). *Penerapan 4-7-8 Breathing Exercise Sebagai Alternatif Terapi Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Post General Anestesi*. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep>
- Cahyono Eko Agus. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 101–117. <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>
- Ekasari, Suryati, S., Badriah, S., Rizqi, S., Fahira, N., Amini, I., & Jubaedi, A. (2021). *HIPERTENSI: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya* (S. Ahmad Jubaedi, Ed.). Kementerian Kesehatan RI Poltekkes Jakarta & III & Kementerian Kesehatan RI Poltekkes Kesehatan Tasikmalaya. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/1582/1/1.%20Buku%20Kenali%20Hipertensi%20fix%20cetak%20compressed%281%29.pdf>
- Herawati, I., Mat Ludin, A. F., Mutalazimah, M., Ishak, I., & Farah, N. M. F. (2023). Breathing exercise for hypertensive patients: A scoping review. In *Frontiers in Physiology* (Vol. 14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1048338>
- Imelda, I. , S. F. , & P. T. (2020). Faktor- Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturu. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/heme/article/view/532>.
- Juansyah, N. (2021). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2021*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/889/>
- Kemenkes. (2024). *Latihan Pernapasan dalam 4-7-8 selama 5 Menit untuk Menurunkan Tekanan Darah*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3518/
- Khasanah, D. A., Fatayati, I., Fauziah, E., & Triandari, L. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Tekanan Darah. *EQUATOR PHYSIOTHERAPY*, 1(1). <https://jurnal.upb.ac.id/index.php/equator/article/view/378>

- Lumintang, Y. F., Natalia, A., Mariana, D., Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, P., & Sam Ratulangi, U. (2023). Gambaran Aspek Psikologis pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. In *MNSJ* (Vol. 1, Number 1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/caring/article/view/46779>
- Marhabatsar, N. S. (2023). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 21(5), 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Mualifah, D., & Herawati, I. (2026). Original Research Articles Effect of the 4-7-8 Breathing Technique on Sleep Quality in University Students: A Quasi-Experimental Controlled Study. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia (MIFI)-Indonesian Scientific Journal of Physiotherapy* |, 14, 106–111. <https://doi.org/10.24843/mifi.000001111>
- Mulki, M. M., Ta'adi, & Sunarjo, L. (2020). *Buku Panduan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi*. Politeknik kesehatan kemenkes semarang . <https://repository.kemkes.go.id/book/205>
- Purwati, N. N. (2018). *Asuhan keperawatan keluarga dengan masalah utama hipertensi pada tn. R di Wilayah Kerja Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta*. <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/>
- Ramadhani, F. , M. M. , A. D. , & G. I. A. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi. *Global Health Science*, 8(1), 35–40. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>
- Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.179>
- Sekunda, M., Paschalia, Y., & Doondori, A. (2025). Penerapan Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Diagnosa Medis Hipertensi di RSUD Ende. *Kelimutu Nursing Journal*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.31965/knj.v4i2.2289>
- Shavika Meira Khanza M, & Paskalis Andrew Gunawan. (2025). Terapi Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), 181–187. <https://doi.org/10.62383/vimed.v3i1.2629>
- Spislander, C. (2025). 4-7-8 VS. RBB Neurophysiological analysis of reflex breathing (RBB) compared to timed breathing techniques. <https://www.researchgate.net/publication/394112071>

- Umeda Miciko, Naryati, M., Dedi Muhdiana, Wati Jumaiyah, & Nurhayati. (2020). *MODUL HIPERTENSI* (Miciko Umeda, Naryati - Misparsih, Dedi Muhdiana, & Wati Jumaiyah Nurhayat, Eds.; 1st ed.). Fakultas Ilmu Keperawatan-Universitas Muhammadiyah Jakarta. <http://fikumj.ac.id>
- Utomo, A. C. , & H. C. K. (2022). Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(5), 347–353. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.5.347-353>
- Wahyuni, S. & P. WN. ,. (2022). Depresi, Stres, Kecemasan, dan Faktor Demografi terhadap Kejadian Hipertensi Usia 35-65 Tahun: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Nusantara Merdeka*, 6(1), 46–55. <https://doi.org/10.29407/judika.v6i1.17942>