

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhusari, Anggita, K. D., & Satrio, A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Pelayanan Home Care Terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 42–51.
- AM, A. I., Aprilyadi, N., Kumalasari, I. ., & Oktalia, T. (2022). Penerapan Terapi Akupresur untuk Mencegah Risiko Perfusi Perifer Tidak Efektif pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 393–400. Retrieved from <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/360>
- American Heart Association (AHA). (2024). Understanding Blood Pressure Readings. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>
- American Heart Association (AHA). (2017). Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations. *Alabama Pharmacy Association*. <https://doi.org/0178-0000-15-104-H01-P>
- Bargal, S., Nalgirkar, V., Patil, A., & Langade, D. (2022). Evaluation of the Effect of Left Nostril Breathing on Cardiorespiratory Parameters and Reaction Time in Young Healthy Individuals. *Cureus*, 14(2), 1–6.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan. Elsevier
- Brunner & Suddarth.(2015).*Keperawatan Medikal Bedah*.Edisi 10. Jakarta. EGC
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2020). Profil Kesehatan Kota Padang. Laporantahunan tahun 2020.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2023). *Profil kesehatan Kota Padang*. Dinas Kesehatan: Padang.
- Efa Nur Aini, Nian Afrian Nuari, A. H. A. N. (2024). Home Based Walking Exercise Dan Alternate Nostril Breathing Menurunkan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Efa Nur Aini. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1).
- Eliani, N. P. A. I., Yenny, L. G. S., & Sukmawati, N. M. H. (2022). Aktivitas Fisik Sehari-hari Berhubungan dengan Derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Aesculapius Medical Journal* , 2(3), 188–194.

- Fatima, S., & Mahmood, S. (2021). Combatting a silent killer - the importance of self-screening of blood pressure from an early age. *EXCLI journal*, 20, 1326–1327. <https://doi.org/10.17179/excli2021-4140>
- Ghiya, S. (2019). Alternate nostril breathing: a systematic review of clinical trials. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(8), 3273.
- Hinton, T. C., Adams, Z. H., Baker, R. P., Hope, K. A., Paton, J. F. R., Hart, E. C., & Nightingale, A. K. (2020). Investigation and Treatment of High Blood Pressure in Young People: Too Much Medicine or Appropriate Risk Reduction?. *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)*, 75(1), 16–22. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.13820>
- Inawijaya, D., Karinna Haq, R., & Sari, I. M. (2023). Penerapan Teknik *Alternate Nostril Breathing Exercise* Terhadap Tekanan Darah Dan Frekuensi Nafas Pada Pasien Chf Di Rsud Dr Moewardi Surakarta. *Jurnal Excellent*, 2(2), 1–10. <http://journal.stkiptam.ac.id/index.php/excellent>
- Kemeterian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Kementerian Kesehatan RI, 1-85.
- Muliani, R., Rahayu, M. N. T., Bose, D., & Nambiar, N. (2021). Alternative Nostril Breathing on Blood Pressure in the Elderly with Hypertension. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(4), 79-82. https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2021061711392117_MJMHS_007.pdf
- Muttaqin, Arif. (2015). *Asuhan keperawatan klien dengan gangguan system kardiovaskuler dan hematologi*. Jakarta : Salemba Medika
- Mohammed Ibrahim Gouda, A., Mahmoud Mahmoud Saadoon, O. H., Mustafa Abd Algany, M., & Awad Moawad Elmashad, H. (2024). Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Reducing Anxiety and Blood Pressure among Pre-eclamptic Women. *Egyptian Journal of Health Care*, 15(1), 1698-1711. doi: 10.21608/ejhc.2024.350651
- Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2017). Evidence based effects of yoga practice on various health related problems of elderly people: A review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 1028–1032. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.01.004>
- Mufida, I. (2023). Hipertensi, "the silent killer" yang sering terabaikan. The Learning University Universitas Negeri Semarang.
- Mutmainnah, B., Djalal, D., & Suyuti, A. (2021). Edukasi Bahaya Hipertensi , “ The Silent Killer ” dan Cara Pemeriksaan Tekanan Darah pada Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*, 284–286.

- Nirmalasari, N., Mardiyono, M., Dharmana, E., & Arifin, T. (2020). Deep breathing exercise and active range of motion influence physiological response of congestive heart failure patients. *Nurse Media Journal of Nursing*, 10(1), 57–65.
- Nisa, A. K. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Ny. N Dengan Hipertensi Diruang Baitul Izzah 1 RSI Sultan Agung Semarang. *Karya Tulis Ilmiah*, xi–56.
- Novitasari, M., Sabri, R., & Huriani, E. (2023). Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Frekuensi Napas Pada Pasien Congestive Heart Failure. *Jurnal Ners*, 7(1), 110–115. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12109>
- PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnosis, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Permata, F., Andri, J., Padila, Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60–69.
- Pratiwi, E., & Mumpuni, dr. Y. (2017). Tetap Sehat Saat Lansia-Pencegahan dan Penanganan 45 Penyakit yang Sering Hinggap di Usia Lanjut (F. S. Suyantoro, Ed.; 1st ed.). Yogyakarta: Rapha Publishing
- Putri, N. tri, R, R., Febrianti, N., & S, S. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *An Idea Nursing Journal*, 1(01), 43–50. <https://doi.org/10.53690/inj.v1i01.114>
- Ramadhan, Y. C., & Prajayanti, E. D. (2023). Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 22–28. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2536>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, K MS, Setiyohadi B, Syam AF. (2016). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid II. Interna Publishing: Jakarta
- Setiawan, IWA, Yunani dan Kusuma. 2014. *Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Dan Nadi Pada Lansia Hipertensi*. Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah, Semarang
- Simandalahi, T., Morika, H. D., & Fannya, P. (2020). The effect of alternate nostril breathing exercise in vital signs of congestive heart failure patients. 7(1), 67–73.

- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2015). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan*, 2(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v2i1.4055>
- Suranata, F. M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Natashia, D. (2019). Slow Deep Breathing dan Alternate Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 160–175.
- Syapitri, H., Siregar, L. M., & Sinurat, L. (2023). Effect of Nostril Breathing on Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Mutiara Ners*, 6(2), 151–157. <https://doi.org/10.51544/jmn.v6i2.4319>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265
- Umara, A. F., Wulandari, I. S. M., Supriadi, E., Rukmi, D. K., Silalahi, L. E., Malisa, N., Damayanti, D., Sinaga, R. R., Siagian, E., Faridah, U., Mataputun, D. R., Yunding, J., & Jainurakhma, J. (2021). Keperawatan Medikal Bedah Sistem Respirasi. Sumatera Utara: Yayasan Kita Menulis
- Virda Yuniarti, E., & Kurnia Safitri, A. (2024). Stabilization of Blood Pressure Through Slow Deep Breathing Method. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*, 8(1), 103–108.
- WHO. (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults (1st ed.). Geneva: WHO
- WHO. (2023). *Hypertension*. https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1
- WHO. (2021). More than 700 million people with untreated hypertension. 86 Retrieved Desember 23, 2022, from <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-millionpeople-with-untreated-hypertension>
- Winda Septiya, W. (2023). Penerapan *Alternate Nostril Breathing exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di IGD RSUD Salatiga (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- World Health Organization. (2021). Prevalensi About Hypertension. World Population Ageing. In Economic and Social Affairs United Nations. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6
- Wu, S., Xu, Y., Zheng, R., Lu, J., Li, M., Chen, L., Huo, Y., Xu, M., Wang, T., Zhao, Z., Wang, S., Lin, H., Dai, M., Zhang, D., Niu, J., Qin, G., Yan, L., Wan, Q., Chen, L., Shi, L., ... Ning, G. (2022). Hypertension Defined by 2017 ACC/AHA Guideline, Ideal Cardiovascular Health Metrics, and Risk of Cardiovascular Disease: A Nationwide Prospective Cohort Study. *The Lancet regional health. Western Pacific*, 20, 100350. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2021.100350>