

**Efektivitas Penggunaan Teknik *Slow Deep Breathing* untuk  
Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi**  
*Effectiveness of Using the Slow Deep Breathing Technique to Lower  
Blood Pressure in Hypertension Patients*

Muhammad Faiz Fahrizal Ardhiyansyah<sup>1\*</sup>, Fahrur Nur Rosyid<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

**Artikel info**

**Artikel history:**

Submitted: 29-02-2024

Received : 19-04-2024

Revised : 18-05-2024

Accepted : 20-05-2024

**Keywords:**

*slow deep breathing*;  
tekanan darah;  
hipertensi.

**Abstract**

*Hypertension or high blood pressure is a form of cerebrovascular system disorder, in the form of obstruction of the cerebrovascular blood vessels, resulting in a decrease or obstruction in the supply of oxygen and nutrients to brain tissue. Hypertension is a non-communicable disease and is still a global health problem today. Slow Deep Breathing is an action carried out consciously and calmly which aims to regulate breathing slowly and in a relaxed upright position which results in a relaxing effect. This study uses case reports (case studies) with evidence-based practice. The subjects used were 5 patients with pneumonia, data analysis used descriptive analysis. The results of application carried out for 15 minutes over a period of 3 days, there was a reduction in blood pressure in hypertensive patients. The Slow Deep Breathing technique is effective in lowering or reducing blood pressure in patients with hypertension.*

**Abstrak**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu bentuk gangguan sistem serebrovaskular, berupa terhambatnya pembuluh darah serebrovaskular, sehingga mengakibatkan penurunan atau terhambatnya suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan otak. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular dan masih menjadi masalah kesehatan global sampai saat ini. *Slow Deep Breathing* adalah tindakan yang dilakukan dengan sadar dan ketenangan yang bertujuan untuk mengatur pernafasan secara lambat serta posisi tegap santai yang mengakibatkan efek rileksasi. Studi ini menggunakan laporan kasus (*case study*) dengan praktik berbasis bukti. Subjek yang digunakan yaitu 5 pasien dengan pneumonia, analisa data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan yang dilakukan selama 15 menit dalam rentang waktu 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Teknik *Slow Deep Breathing* efektif dalam menurunkan atau mengurangi tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi.



**Corresponden author:**

Muhammad Faiz Fahrizal Ardhiyansyah, email: [faizfhrzl01@gmail.com](mailto:faizfhrzl01@gmail.com)



*This is an open access article under the CC-BY license*

## PENDAHULUAN

Tekanan darah adalah gaya lateral yang diberikan darah pada dinding arteri akibat tekanan dari jantung. Perubahan tekanan menyebabkan darah mengalir melalui sistem peredaran darah. Sistol adalah kontraksi jantung yang mendorong darah di bawah tekanan tinggi. Diastol adalah tekanan terendah yang menekan dinding arteri pada waktu tertentu (Mubarak *et al.*, 2015). Tekanan darah ditentukan oleh dua faktor utama: curah jantung dan resistensi perifer. Curah jantung adalah kombinasi detak jantung dan jumlah darah yang dipompa keluar jantung pada setiap kontraksi (volume sekuncup). Resistensi perifer adalah resistensi pembuluh darah terhadap aliran darah. Resistensi perifer mempengaruhi tekanan darah dan jumlah kerja jantung yang harus dilakukan untuk memompa darah. Ketika resistensi meningkat, jantung membutuhkan pompa yang lebih kuat untuk mendorong darah ke pembuluh darah. Faktor yang mempengaruhi resistensi perifer antara lain hilangnya elastisitas dinding pembuluh darah (arteriosklerosis, “arteriosklerosis”), pembentukan plak (aterosklerosis), atau kombinasi keduanya. Arteri dan plak yang mengeras meningkatkan resistensi terhadap aliran darah. Jantung harus bekerja lebih keras dan tekanan darah meningkat (Rosdahl dan Kowalski, 2017).

Hipertensi merupakan penyakit kronik akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistemik, baik sistolik maupun diastolik, dan merupakan salah satu faktor risiko utama gangguan jantung. Selain mengakibatkan gagal jantung, hipertensi dapat mengakibatkan gagal ginjal maupun penyakit serebrovaskular (Berek, 2018). Hipertensi merupakan salah satu bentuk gangguan sistem serebrovaskular, berupa terhambatnya pembuluh darah serebrovaskular, sehingga mengakibatkan penurunan atau terhambatnya suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan otak. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular dan masih menjadi masalah kesehatan global sampai saat ini (Anbari *et al.*, 2019).

Prevalensi hipertensi akan meningkat tajam, dan diperkirakan pada tahun 2025, 29% orang dewasa di seluruh dunia akan terkena hipertensi. Tekanan darah tinggi mengakibatkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun dan 1,5 juta orang meninggal di Asia Tenggara, yang dapat meningkatkan beban 4.444 item perawatan kesehatan. Selain itu, hipertensi lebih banyak terjadi pada usia 35-44 tahun (6,3%), 45-54 tahun (11,9%), dan 55-64 tahun (17,2%). Menurut status ekonomi orang, tingkat hipertensi tertinggi berada pada menengah ke bawah (27,2%) dan menengah (25,9%) (Kemenkes, 2017). Menurut data Rikesdas terakhir di Asia Tenggara pada tahun 2018, jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 36, meningkat 34,1% dari tahun ke tahun. Dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013, angka kejadian ini mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurut pengukuran tekanan darah orang Indonesia berusia 18 tahun ke atas, hingga 25,8% orang memiliki tekanan darah tinggi, dan pengukuran tekanan darah mengalami peningkatan yang signifikan. Nilai penduduk di atas 60 tahun menyumbang 25,8% (Andri *et al.*, 2021).

Hipertensi dapat dikendalikan dengan terapi non farmakologi, seperti *Slow Deep Breathing* yang termasuk ke dalam latihan dan relaksasi. *Slow Deep Breathing* adalah tindakan yang dilakukan dengan sadar dan ketenangan yang bertujuan untuk mengatur pernafasan secara lambat serta posisi tegap santai yang mengakibatkan efek rileksasi (Anbari *et al.*, 2019). *Slow Deep Breathing* atau (SDB) sangat cocok karena dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja dari 16-19 kali per menit hingga 10 kali per menit atau kurang, dengan sangat mudah. Bernapas lambat adalah mengurangi frekuensi pernapasan dengan bernapas yang dalam dan lambat serta dilakukan secara rutin, dapat membantu mengatur tekanan darah (Berek, 2018). Kelebihan teknik *Slow Deep Breathing* ini adalah dapat dilakukan secara mandiri tidak harus berkelompok, tidak memerlukan bantuan orang

lain, dapat dilakukan dengan mudah, tidak menimbulkan resiko, membuat perasaan menjadi rileks, dan tidak memerlukan biaya (Wiharja *et al.*, 2017).

Sejalan dengan penelitian Aritonang (2020) yang berjudul *The Effect of Slow Deep Breathing Exercise on Headache and Vital Sign in Hypertension Patients* menunjukkan bahwa ada penurunan data sebelum dan sesudah Latihan *Deep Slow Breathing* pada penurunan skala sakit kepala dengan *pvalue* = 0,000 dan pada penurunan tekanan darah dengan *p-value* = 0,000 dan pada denyut nadi 0,014 frekuensi pernapasan 0,008 dan suhu 0,000 (<0,001). Sebelum dilakukan intervensi, subjek mengeluhkan sakit kepala pada skala 7 dan setelah intervensi subjek tidak merasakan sakit pada kepala atau skala 0. Hal ini menunjukkan bahwa latihan pernafasan dalam secara lambat dapat berpengaruh terhadap penurunan skala sakit kepala dan penurunan tekanan darah.

## METODE

Dalam penelitian ini metode yang diterapkan adalah menggunakan laporan kasus (*case study*) dengan pendekatan implementasi berbasis bukti yang difokuskan pada intervensi keperawatan. Kasus yang diambil adalah kasus aktual atau sedang berlangsung, dan penelitian ini menggunakan laporan kasus (*case study*). Subjek yang digunakan dalam laporan kasus ini adalah 5 pasien penderita hipertensi yang dirawat di ruang Melati Barat RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, yang telah memberikan persetujuan untuk dilakukan tindakan intervensi *Slow Deep Breathing*. Laporan kasus dilakukan pada bulan Agustus 2023. Instrumen yang digunakan pada laporan kasus ini yaitu lembar observasi yang bertujuan untuk mencatat agar dapat mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Cara pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan latihan, pasien diberikan penjelasan tentang bagaimana tata cara melakukan SDB dan juga manfaat melakukan SDB. Studi kasus ini dilakukan dengan pengecekan frekuensi pernapasan sebelum dan setelah dilakukan intervensi untuk mengetahui pengaruh dari intervensi yang diberikan.

## HASIL

Pada laporan kasus ini mengambil 5 kasus yang ditemukan di Bangsal Rawat Inap Melati Barat RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Kasus pertama pasien atas nama Ny. S berusia 55 tahun beralamat di Karangmalang-Sragen. Pasien dirawat pada tanggal 20 Agustus 2023. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 157/90 mmHg. Kasus kedua pasien atas nama Ny. B berusia 57 tahun beralamat Jatitengah Sragen. Pasien dirawat di RS pada tanggal 24 Agustus 2023. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 165/87 mmHg. Kasus ketiga pasien atas nama Ny. P berusia 69 tahun beralamat di Ngawi. Pasien dirawat di RS pada tanggal 26 Agustus 2023. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 170/110 mmHg. Kasus keempat pasien atas nama Ny. W berusia 49 tahun beralamat di Sambungmacan Sragen. Pasien dirawat di RS pada tanggal 21 Agustus 2023. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 150/92 mmHg. Kasus kelima pasien atas nama Ny. A berusia 52 tahun beralamat di Sragen. Pasien dirawat di RS pada tanggal 27 Agustus 2023. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien 166/96 mmHg.

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan setelah dilakukan intervensi SDB di dapatkan penurunan tekanan darah yang bervariasi. Pada hari pertama pasien Ny. S sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 157/90 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 148/82 mmHg. Di hari kedua Ny. S sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 160/87 mmHg, setelah dilakukan intervensi

SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 156/80 mmHg. Pada hari ketiga Ny. S sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 155/80 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 147/82 mmHg.

**Tabel I. Status tekanan darah**

Pasien	Hari Pertama		Hari Kedua		Hari Ketiga	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ny. S	157/90 mmHg	148/82 mmHg	160/87 mmHg	156/80 mmHg	155/80 mmHg	147/82 mmHg
Ny. B	165/87 mmHg	158/80 mmHg	160/90 mmHg	156/91 mmHg	158/83 mmHg	154/77 mmHg
Ny. P	170/110 mmHg	167/106 mmhg	168/104 mmHg	160/99 mmHg	159/104 mmHg	156/101 mmHg
Ny. W	150/92 mmHg	145/88 mmHg	156/90 mmHg	150/88 mmHg	154/94 mmHg	148/90 mmHg
Ny. A	166/96 mmHg	163/91 mmHg	165/97 mmHg	160/93 mmHg	158/93 mmHg	155/90 mmHg

Pada hari pertama pasien Ny. B sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 165/87 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 158/80 mmHg. Di hari kedua Ny. B sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 160/90 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 156/91 mmHg. Pada hari ketiga Ny. B sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 158/83 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 154/77 mmHg.

Pada hari pertama pasien Ny. P sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 170/110 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 167/106 mmHg. Di hari kedua Ny. P sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 168/104 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 160/99 mmHg. Pada hari ketiga Ny. P sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 159/104 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 156/101 mmHg.

Pada hari pertama pasien Ny. W sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 150/92 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 145/88 mmHg. Di hari kedua Ny.W sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 156/90 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 150/88 mmHg. Pada hari ketiga Ny. W sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 154/94 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 148/90 mmHg.

Pada hari pertama pasien Ny. A sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 166/96 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 163/91 mmHg. Di hari kedua Ny. S sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah pasien 165/97 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 160/96 mmHg. Pada hari ketiga Ny. S sebelum dilakukan intervensi SDB tekanan darah

pasien 158/93 mmHg, setelah dilakukan intervensi SDB tekanan darah mengalami penurunan yaitu 155/90 mmHg.

## PEMBAHASAN

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada pasien sebelum dan setelah dilakukan intervensi *Slow Deep Breathing*, hal ini menunjukkan bahwa terapi latihan *Slow Deep Breathing* efektif dalam menurunkan tekanan darah. Latihan *Slow Deep Breathing* dapat menyebabkan penurunan output simpatis sehingga dapat menyebabkan penurunan produksi hormon epineprin yang ditangkap oleh reseptor alfa sehingga mempengaruhi otot polos pada pembuluh darah sehingga dapat terjadi vasodilatasi. Vasodilatasi pada pembuluh darah akan menurunkan tahanan perifer yang juga menyebabkan tekanan darah menjadi turun. Pernafasan yang dilakukan secara dalam dan perlahan pada saat latihan *Slow Deep Breathing* akan memperbaiki saturasi oksigen dan meningkatkan konsumsi oksigen didalam tubuh. Peningkatan jumlah oksigen di dalam tubuh akan menstimulasi munculnya oksidasi nitrit, oksidasi nitrit akan masuk kedalam otak dan paru-paru yang akan membuat tubuh menjadi lebih tenang, oksidasi nitrit juga akan mempengaruhi pembuluh darah menjadi lebih elastis sehingga menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi turun (Septiawan *et al.*, 2018).

Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh curah jantung, resistensi perifer, kekakuan arteri dan tergantung pada situasi, keadaan emosi, aktivitas, dan status kesehatan. Dalam jangka pendek, tekanan darah diatur oleh baroreseptor yang bertindak melalui otak untuk mempengaruhi sistem saraf dan endokrin (Labdullah dan Ricky, 2020). Modulasi sistem kardiovaskuler yang disebabkan oleh terapi *Slow Deep Breathing* akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernapasan yang berdampak pada peningkatan efektivitas barorefleks. Efektivitas pada barorefleks dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah yang berperan dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang membuat pembuluh darah mengalami pelebaran atau vasodilatasi, penurunan output jantung dan mengakibatkan tekanan darah menurun (Goleman dan boyatzis, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Yusuf *et al.* (2021) bahwa terapi *Slow Deep Breathing* dapat membantu proses penurunan tekanan darah tinggi, karna tujuan dari terapi *Slow Deep Breathing* dapat menciptakan ketenangan yang dapat mengurangi beban pikiran dan stres sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Menurut penelitian Gholamrezaei *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa *Slow Deep Breathing* ini dapat mengurangi tekanan darah dalam jangka waktu yang lama serta mempunyai peranan efek pengurangan tekanan psikologikal yang berhubungan dengan penyebab hipertensi. Diketahui bahwa teknik *Slow Deep Breathing* berupa *Purse Lip Breathing* (PLB) dapat membuat pasien menjadi lebih nyaman dan tenang dibandingkan teknik pernapasan lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa *Slow Deep Breathing* dapat meningkatkan stimulasi baroreseptor yang dipengaruhi oleh variasi tekanan darah berdasarkan respon dari latihan pernapasan yang dilakukan berdasarkan suatu mekanisme, serta memodulasi otonom dan emosional yang bermanfaat untuk kondisi nyeri dan hipertensi.

Hasil penelitian Marliando *et al.* (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai konsentrasinya menggunakan *system critical review* dapat disimpulkan bahwa *Slow Deep Breathing Exercise* berpengaruh dalam menurunkan tingkat tekanan darah pada kondisi hipertensi. Sejalan dengan penelitian Yau *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan signifikan antara *Pre-test* and *Post-test* subjek yang diberikan terapi *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian lainnya

yang dilakukan oleh Sumartini dan Miranti (2019) tentang pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah yang dilakukan sebanyak tiga (3) kali dalam kurun waktu 3 minggu, masing-masing 15 menit, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah dengan nilai *p-value* 0,000.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan paparan laporan kasus disimpulkan bahwa teknik *Slow Deep Breathing* (SDB) efektif dalam menurunkan atau mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi, oleh karena itu hasil penelitian ini memberikan alternatif pada praktek keperawatan, serta perawat komunitas, dalam memberikan pelayanan kesehatan terutama dalam hal penanganan non farmakologi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartyka, A., Bagus, A. 2021. Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 5(1), 255-262. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/2917>
- Aritonang, Y.A. 2020. The Effect of Slow Deep Breathing Exercise on Headache and Vital Sign in Hypertension Patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. 8(2), 174-182. <https://doi.org/10.24198/jkp.v8i2.1320>
- Berek, P.A.L. 2018. Pengaruh Slow Deep Breathing dan Pengaturan Natrium terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. [Prosiding]. Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora.
- Gholamrezaei, A., Dies, I.V., Aziz, Q., Vlaeyen, V.S., Oudenhove, V. 2021. Psychophysiological Responses to Various Slow, Deep Breathing Techniques. *Psychophysiology*. 58(2), e13712. <https://doi.org/10.1111/psyp.13712>
- Goleman, D. Boyatzis, R. 2018. Slow Deep Breathing. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Kemenkes. 2017. Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya. Jakarta: Kementerian kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besar-penderitahipertensi-tidak-menyadarinya.html>
- Labdullah, P., Ricky, Z. 2020. Penerapan Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 9(2), 615-624. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364>
- Marliando, Liwa, S., Isnaini, H.S. 2021. Pengaruh Pemberian Slow Deep Breathing Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Penderita Hipertensi (Literature Study). [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mubarak, W.I., Indrawati, L., Susanto, J. 2015. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Rosdahl, C.B., Kowalski, M.T. 2017. Buku Ajar Keperawatan Dasar. Jakarta: EGC.

- Septiawan, T., Permana, I., Yuniarti, F.A. 2018. Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing terhadap Nilai Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 6(2), 111-118. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/171>
- Sumartini, N.P., Miranti, I. 2019. Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. 1(1), 38-49. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.26>
- Wiharja, W., Pranata, R., Fatah, A., Bertha, B., Kurniadi, I.C., Deka, H., Damay, V.A. 2017. Acute Effect of Slow Deep Breathing Maneuver on Patient with Essential Hypertension Stage 1 and 2. *Indonesian Journal of Cardiology*. 37(2), 75-80. <https://doi.org/10.30701/ijc.v37i2.566>
- Yau, K.K.Y., Loke, A.Y. 2021. Effects of Diaphragmatic Deep Breathing Exercises on Prehypertensive or Hypertensive Adults: A Literature Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 43. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101315>
- Yusuf, B., Isnaniah, I., Yuliati, Y. 2023. Penerapan Latihan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Indonesian Midwifery Journal*. 4(2), 18-23. <http://dx.doi.org/10.31000/imj.v4i2.4272>