

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, Vol.1 No. 2, 82-89.
- Alfian, G. N. (2019). Pengaruh Light Massage dan Murotal Terhadap Perubahan Hemodinamik pada Pasien dengan Gagal Jantung di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. *Universitas Airlangga*.
- Baroroh, F., & Solikhah, M. (2023). Efektivitas Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Banguntapan I Kabupaten Bantul. *Jurnal Kesehatan Farmasi*, 77 -81.
- Berliana et al. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 412-421.
- Cronkleton, E., & Walters, O. (2023, May 24). *What Are the Benefits and Risks of Alternate Nostril Breathing?* Retrieved from Healthline: <https://www.healthline.com/health/alternate-nostril-breathing#takeaway>
- Dinkesprov Jateng. (2020). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2019*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- DKK Klaten. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Klaten Tahun 2020*. Klaten: Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten.
- ESH-ESC. (2014). *Guidelines for the management of arterial hypertension*. Retrieved from European Society of Hypertension-European Society of Cardiology.
- Hastuti, A. (2020). *Hipertensi*. Lakeisha.
- Indiriani, L. (2022). Penilaian efektivitas antihipertensi dan efek samping obat di RSUP Fatmawati. *Jurnal Sains Farmasi dan Klinis*, 238–247. Retrieved from <https://jsfk.ffarmasi.unand.ac.id/index.php/jsfk/article/view/1348>
- Jahan et al. (2021). Effects of alternate nostril breathing exercise on cardiorespiratory functions in healthy young adults. *Annals of African Medicine*, 20(2), 69-77. doi:https://doi.org/10.4103/aam.aam_114_20
- Kalaivani et al. (2019). Effect of alternate nostril breathing exercise on blood pressure, heart rate, and rate pressure product among patients with hypertension in JIPMER. *Journal of Education and Health Promotion*.
- Kartika et al. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 1-9.
- Kartikasari, I., & Afif, M. (2021). Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi COVID-19. *Journal.Um-Surabaya.Ac.Id*, 72–79.
- Kemenkes. (2023, Maret 17). *Hipertensi-The Silent Killer*. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2254/hipertensi-the-silent-killer

- Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2019). *Pedoman Pengelolaan Hipertensi*. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kulkarni, A et al. (2022). The effect of specific techniques of nasal breathing [pranayama] on intra-ocular pressure in normal individuals, a randomized trial. *Clinical Ophthalmology, Volume 16*, 4047-4054. doi:<https://doi.org/10.2147/opth.s389495>
- Lai, Y et al. (2025). Global burden and risk factors of chronic kidney disease due to hypertension: Findings from the Global Burden of Disease Study 2021. *Journal of Hypertension–Related Nephrology*. doi:10.3389/fpubh.2025.1503837
- LeMone et al. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3. Alih Bahasa: Subekti, BN*. Jakarta: EGC.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 100-117.
- Mayo Clinic. (2018). *Hypertension*. Retrieved from Medical Education and Research: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410>
- Montayre et al. (2022). Nurse visit utilization and blood pressure control: a multi-cohort study in new zealand. *Public Health Nursing*, 39(6), 1181-1187. doi:<https://doi.org/10.1111/phn.13095>
- Naragatt, S. (2023). Unlocking holistic wellness: harnessing the power of nadi shodhan pranayama for optimal health. *JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH IN AYURVEDA, YOGA, UNANI, SIDHHA & HOMEOPATHY*, 10(3&4), 06-10. doi:<https://doi.org/10.24321/2394.6547.202307>
- Nina Putri, & Meriyani, I. (2020). ‘Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 64–69.
- Niswah et al. (2022). Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Dengan Terapi Foot Massage : Studi Kasus. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 1318-1328.
- Novitasari et al. (2023). PENGARUH ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE TERHADAP FREKUENSI NAPAS PADA PASIEN CONGESTIVE HEART FAILURE. *Jurnal Ners*, 110-115.
- Novitasari, D. (2019). PENURUNAN NYERI KEPALA PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MENGGUNAKAN RELAKSASI AUTOGENIK DI KELURAHAN MERSI PURWOKERTO. *Media Ilmu Kesehatan*, 104-113.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Edisi 5*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Pai, V et al. (2024). Immediate hemodynamic changes during slow uninostril and alternate nostril breathing patterns in normotensive adults. *International Journal of Yoga*, 17(3), 175–181. doi:https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_115_24

- PERHI. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1-90.
- Permata et al. (2021). PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI MENGGUNAKAN TEKNIK ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 60-69.
- Pisani-Conway, C. (2021). Ayurveda for modern obstetrics. *Clinical Obstetrics & Gynecology*, 64(3), 589-601. doi:<https://doi.org/10.1097/grf.0000000000000632>
- Purwanti et al. (2024). MANAJEMEN HIPERTENSI DENGAN TREATMENT NON-FARMAKOLOGI. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1-10.
- Ramadhan, Y. C., & Prajayanti, E. D. (2023). Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 22-28.
- RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. (2024). *Profil RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten tahun 2024*. Retrieved from Badan Publik Informasi dan Dokumentasi (PPID) RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten: <https://ppid.rsupsoeradji.id/wp-content/uploads/2024/10/PROFIL-RS-SOERADJI-TIRTONEGORO-2024-3.pdf>
- Sangadji, F. B. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah I*. Yogyakarta: Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta.
- Sari et al. (2023). Pengetahuan penderita hipertensi tentang faktor stres penyebab hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1-7.
- Sari, N. (2020). Asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi yang dirawat di rumah sakit. *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur*.
- Silvanasari et al. (2023). Karakteristik perilaku manajemen perawatan diri hipertensi pada lansia di daerah rural. *Nursing Sciences Journal*, 7(2), 82-89. doi:<https://doi.org/10.30737/nsj.v7i2.5103>
- Simandalahi et al. (2020). The effect of alternate nostril breathing exercise in vital signs of congestive heart failure patients. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 67-73.
- Soliman, H. M. M. (2020). Efficacy of Alternate Nostril Breathing for Controlling Blood pressure, Anxiety and Heart rate among Egyptian Hypertensive Patients – An interventional one arm Study. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(2), 622-634. doi:<https://doi.org/10.21608/ejhc.2020.166533>
- Sulistiani, N., & Surury, I. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pegawai di Pusdiklat pajak kemanggisan Jakarta Barat tahun 2021. *Jurnal Kesehatan*, 100-109.
- Talango et al. (2024). Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi dengan Edukasi Berbasis Health Belief Model dan Mengontrol Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bina Usada (ABDINUSA)*, 27-34.
- Talles, S., et al. (2019). Effect of alternate nostril breathing exercise on blood pressure, heart rate and rate pressure product among patients with hypertension in JIPMER, Puducherry. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 145. doi:https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_32_19

- Upadhyay-Dhungel, K., & Sohal, A. (2013). Physiology of nostril breathing exercises and its probable relation with nostril and cerebral dominance: A theoretical research on literature. *Janaki Medical College Journal of Medical Science*, 38–47.
- Whelton, P. K., et al. (2018). Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.
- WHO. (2023, March 16). *Hypertension*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>