

DAFTAR PUSTAKA

- A'dhomi, M. S. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dan Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Talun Kabupaten Blitar Relationship of Sleep Quality and Anxiety with Blood Pressure In Hypertensive Patients In Talun Public Health Center , Blitar. *Pikes (Penelitian Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 1–9.
- Amperaningsih, Y., Sakinah, E. N., Agustanti, D., & Manurung, I. (2024). Hubungan Mekanisme Koping dengan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Ibu dan Anak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 5(1), 247–255.
- Anasari, T., & Trisnawati, Y. (2025). Karakteristik Penderita Hipertensi Di Posbindu “Beras Selawe.” *Jurnal Bina Cipta Husada*, 21(2), 124–132.
- Aralica, M., Franin, L., Horvat, M., & Poropat, N. (2023). Laboratory medicine in arterial hypertension. *Biochem Med*, 33(1), 1–11.
- Ayu, R. D., & Adnan, N. (2020). THE RISK OF HYPERTENSION ON THE INCIDENCE OF CORONARY HEART DISEASE IN URBAN AND RURAL COMMUNITIES INDONESIA (LONGITUDINAL ANALYSIS OF IFLS 2007-2014). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(July), 171–184.
- 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. <https://doi.org/10.7759/cureus.22351>
- Devi, M., Lutfi, M. I., Komang, N., Wiratningrum, D., Nazwa, A., Himayani, R., Ristyaning, P., Sangging, A., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Mata, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Klinik, B. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). Penegakan Diagnosis dan Penatalaksanaan Retinopati Hipertensi Diagnosis and Management of Hypertensive Retinopathy. *Medula*, 13, 174–181.
- Domberam, L. L. (2023). ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH JOMBANG. *Karya Tulis Ilmiah*.
- Ekasari, M. F. (2021). *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*. Buku Saku
- El-ghafar, H. S. A., Taha, A. S., Ghonaem, S. E., & Fares, N. M. (2025). Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Preoperative Patients' Anxiety, Blood Pressure and Heart Beats. *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Benha*, 6(6), 391–407.

- Febriyona, R., & Sudirman, andi akifa. (2024). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian Hipertensi pada lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone BolangoNo Title. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 13019–13028.
- Handayani, R. (2023). Pola Makan sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Pekerja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan (MPPKI)*, 6(4), 588–594.
- Hanan, M., & Mohamed, S. (2020). *Efficacy of Alternate Nostril Breathing for Controlling Blood pressure , Anxiety and Heart rate among Egyptian Hypertensive Patients - An interventional one arm Study*. 11(2), 622–634.
- Hasna, A., Meilaningsih, L., & Sugiyanto. (2023). Stress Affects Quality Of Life in Hypertension Patients. *JKIFN*, 3(1), 17–25. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1352>
- Hernawan, B. (2023). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(8), 740–745.
- Hidayati, A., Studi, P., Keperawatan, I., Purwanto, N. H., Studi, P., Keperawatan, I., Siswanto, E., Studi, P., & Keperawatan, I. (2022). © 2022 Jurnal Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 37–44.
- Indarti, E. T., & Hartawik. (2023). *HUBUNGAN STRESS DENGAN TEKANAN DARAH DAN KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI*. 10, 70–76.
- Irawan, M. (2025). IMPLEMENTASI ALTERNATE NOSTRIL BREATHING TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Cendikia Muda*, 5.
- Khalid, A., & Srivastava, S. (2020). *Effect of Alternate Nostril Breathing on Blood Pressure among Hypertensives in a Selected Urban Community of Gurugram (Haryana)*. 212–216.
- Mohammed, A., Gouda, I., Hashim, O., Mahmoud, M., Mustafa, M., Algany, A., Awad, H., & Elmashad, M. (2024). *Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Reducing Anxiety and Blood Pressure among Pre-eclamptic Women*. 15(1).
- Murtiono, & Ngurah, I. G. K. G. (2020). *Gambaran asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan gangguan kebutuhan rasa nyaman nyeri 1,2*. 35–42.
- Narulita, T., & Yudiarso, A. (2023). *Studi Meta-Analisis : Emotion Regulation Training Efektif Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Depresi*. 7(2), 179–194.
- Nugraha, S. A., & Utama, W. T. (2023). Analisis Hipertensi sebagai Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Ginjal Kronik Analysis of Hypertension as a Risk Factor for Chronic Kidney Disease. *Medula*, 12, 600–604.

- Putra, I. P. B. P., Arisudhana, G. A. B., & Wijaya, I. P. A. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES, DEPRESI, DAN KECEMASAN DENGAN KEPATUHAN MINUM OBAT PADA LANSIA HIPERTENSI. *Journal Nursing Research Publication Media*, 2, 134–147. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.41>
- Rahmat, H., & Puluhulawa, N. (2025). *PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN PADA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN DALAM ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN PRE-OPERASI DI RUANG BEDAH PRE-OP RSUD. PROF. DR. ALOEI SABOE KOTA GORONTALO*. 0(1).
- Reong, A. (2024). PENERAPAN TINDAKAN NOSTRIL BREATHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Journal Of Language and Health*, 5(3), 1377–1384.
- Rupo, L. F., & Zaenal, S. (2021). GAMBARAN TEKANAN DARAH BERDASARKAN FAKTOR PEMBERAT HIPERTENSI PADA PASIEN PEROKOK. *Jurnal Ilmu Mahasiswa Dan Penelitian Keperawatan*, 1, 352–360.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja : Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1, 1–14.
- Tambunan, F. F. (2021). *HIPERTENSI si pembunuh senyap “Yuk kenali pencegahan dan penanganannya”* (R. A. Harahap (ed.)). CV Pusdikra Mitra Jaya.
- Telles, S. (2022). Alternate-Nostril Yoga Breathing Reduced Blood Pressure While Increasing Performance in a Vigilance Test. *Medical Science Monitor Basic Research*, 23, 392–398. <https://doi.org/10.12659/MSMBR.906502>
- Uysal, H. (2020). *The Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Regulation of Blood Pressure in Individuals with Hypertension*. 11(26), 125–131. <https://doi.org/10.5543/khd.2020.92905>
- Widiya, N. (2025). Pengaruh Alternatif Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Ners Muda*, 6, 207–215.
- Wulandari, A. (2024). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS BAHAGIA BEKASI. *Manuju Malahayati Noursing Jurnal*, 6, 494–515.
- Yeo, W., Abraham, R., Surapaneni, A. L., Schlosser, P., Ballew, S., Ozkan, B., Flaherty, C. M., Yu, B., Bonventre, J. V., Parikh, C., Kimmel, P. L., Vasan, R. S., Coresh, J., & Grams, M. E. (2025). Sex differences in hypertension and its management throughout life. *HHS Public Access*, 81(11), 2263–2274. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.124.22980>