SKRIPSI

PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* DAN INHALASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh:

ALEN EFRIZAL

NIM:P05120321050

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

SKRIPSI

PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* DAN INHALASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr Kep)

Disusun Oleh :

ALEN EFRIZAL

NIM : P05120321050

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* DAN INHALASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

ALEN EFRIZAL
NIM : P05120321050

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal : 02 Juni 2025

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Widia Lestari,S.Kep.,M.Sc	Ns. Husni,S.Kep.,M.Pd
NIP. 198106052005012004	NIP.197412061997032001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* DAN INHALASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun oleh:

ALEN EFRIZAL
NIM: P05120321050

Telah diujikan didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal 04 Juni 2025, dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji	Penguji I
Ns. Mardiani,S.Kep.,MM	Ns. Sahran,S.Kep.,M.Kep
NIP.197203211995032001	NIP.197709132002121002
Penguji II	**Penguji III**
Widia Lestari,S.Kep.,M.Sc	Ns. Husni,S.Kep.,M.Pd
NIP. 198106052005012004	NIP.197412061997032001

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui :
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Poltekes Kemenkes Bengkulu

Ns. Hendri Heriyanto,S.Kep.,M.Kep
NIP. 198205152002121004

BIODATA



Nama	Alen Efrizal
Tempat, tanggal lahir	Pagar Gading, 28 September 2002
Agama	Islam
Jenis kelamin	Laki-laki
Anak ke	1 (satu)
Alamat	Desa Pagar Gading, Kecamatan Pino Raya, Kabupaten Bengkulu Selatan
Riwayat Pendidikan	1. Paud Kartini (2008-2009) 2. SD Negeri 82 Bengkulu Selatan (2009-2015) 3. SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan (2015-2018) 4. SMA Negri 5 Bengkulu Selatan (2018-2021)
Email	alenefrizal09@gmail.com
Jumlah Saudara	1 (satu)
Nama Saudara	Vinna Apreza (Adik Perempuan)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	ALEN EFRIZAL
NIM	:	P0512032105O
Judul Proposal Penelitian	:	Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam Skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 2 Juni 2025

Yang menyatakan,



ALEN EFRIZAL

NIM : P05120321050

MOTO DAN PERSEMBAHAN

"Allah tidak mengatakan hidup ini mudah.
Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya
Bersama kesulitan ada kemudahan."
(*Q.S Al-Insyirah : 5-6)*

- **Motto**

  "Mungkin terlihat mustahil tapi aku percaya, siapapun bisa jadi apapun"

  "Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja Lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancer. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti akan bisa kau ceritakan"

- **Persembahan**

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia kupersembahkan skripsi ini untuk:

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

- ❖ Allah SWT., karena hanya atas izin dan karunia-Nya lah maka skripsi ini dapat terselesaikan. Puji syukur yang tak terhingga pada Allah SWT., yang telah mempermudahkan, melancarkan segala urusan dan mengabulkan segala do'a saya.
- ❖ Nabi Muhammad SAW, karena berkat Rahmat dan karunianya kami semua dapat terbebas dari kegelapan ke zaman terang menerang dan bisa menikmati bangku Pendidikan seperti saat ini.
- ❖ Untuk kedua orang tuaku Bapak dan Mak Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Langkah ini hanyalah jejak kecil dari pengorbanan besar yang kalian berikan sejak penulis dilahirkan. Semoga Allah membalas setiap lelah, setiap doa, dan setiap kasih sayang yang kalian curahkan. Terima kasih, Bapak dan Mak atas cinta, doa, dan dukungan yang tak pernah berhenti. Atas setiap keringat yang kalian sembunyikan, dan setiap harapan yang kalian titipkan, sehingga penulis mampu dan bisa

menyelesaikan skripsi ini. Doa kalian adalah kekuatan terbesar dalam setiap langkahku. Tanpa kalian, aku tidak akan pernah sampai di titik ini.

- ❖ Teruntuk adikku yang saya sayangi dan cintai, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas canda tawa, semangat, dan kebersamaan yang menjadi pelipur lelah di setiap perjuanganku. Kau adalah alasan lain bagiku untuk terus melangkah dan tidak menyerah.
- ❖ Untuk Nenek Ulu dan Nenek Pagar Gading, terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dan doa yang tak pernah henti mengiringi perjalanan saya. Nasehat dan semangat dari kalian menjadi penyemangat di setiap proses yang saya jalani.
- ❖ Untuk Datuk ulu dan Datuk Pagar Gading, terima kasih atas kasih sayang dan doa yang senantiasa menguatkan langkah saya hingga sampai di titik ini. Nasehat dan semangat dari kalian menjadi penyemangat di setiap proses yang saya jalani.
- ❖ Teruntuk keluarga besarku terima kasih selalu memberi semangat, selalu mendo'akan dan selalu memberi dukungan penuh selama saya menempuh pendidikan dan selama menyusun skripsi ini.
- ❖ Terimakasih kepada dosen pembimbingku Mam Widia Lestari S.Kep.,M.Sc dan Mam Ns.Husni,S.Kep.,M.Pd yang telah memberikan bimbingan, saran, nasehat, serta selalu sabar dalam membimbingku dan selalu meluangkan waktu untuk membimbingku sampai skripsi ini terselesaikan.
- ❖ Terimakasih kepada dosen pengujiku Mam Ns. Mardiani S.Kep.,MM dan Bapak Ns. Sahran S.Kep.,M.Kep yang telah memberikan arahan, kritik, dan masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
- ❖ Ucapan terima kasih juga saya persembahkan untuk P F dan keluarga, yang senantiasa memberikan semangat, menjadi teman diskusi, tempat berbagi cerita, dan bagian penting dari perjalanan ini. Kehadiranmu telah banyak membantu, doa dan keberadaanmu menjadi bagian yang tak terucap namun terasa, menemani proses ini hingga akhirnya tercapai. Semoga kebaikanmu dibalas dengan keberkahan oleh Allah SWT, dan semoga langkah kita ke depan senantiasa diberi kemudahan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

- Terima kasih untuk (Ejat,Ler-Ler lainnya) yang telah membantu dan ikut andil dalam sebagian prosesku. Terimakasih untuk semangat dan cintanya yang sangat luar biasa selama dibangku perkuliahan. Selalu bersama dan saling membantu dalam segala hal sampai kapanpun.
- Terimakasih teman-teman seperjuangan S.Tr Kep 2021 yang sudah saling mengingatkan dan saling membantu satu sama lain. Semua kisah sedih dan senang sudah kita lalui selama 4 tahun ini.
- Terimakasih untuk Almamater kebanggaanku kampus tercintaku Poltekkes Kemenkes Bengkulu selalu menjadi kampus yang mendunia.
- Terakhir, untuk diri saya sendiri Alen Efrizal terimakasih atas kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah kuat melewati lika-liku kehidupan hingga saat ini. Terima kasih pada hati yang tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih tetap kuat hingga sekarang. Saya bangga pada diri saya sendiri, kedepannya mari berkerja sama untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh *alternate nostril breathing exercise* dan inhalasi aromaterapi lemon terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu". Penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana terapan keperawatan (S.Tr.Kep).

Penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

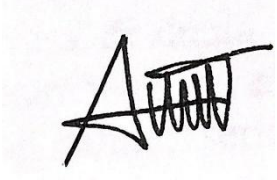
1. Ibu Linda Sitompul,SST.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston,SST.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heryanto,S.Kep.,M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
4. Ibu Widia Lestari.S.Kep M.Sc selaku Pembimbing 1 dan Ibu Ns. Husni, S.Kep,M.Pd selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan fikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun proposal ini.
5. Ibu Ns. Mardiani S.Kep.,MM selaku ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ns. Sahran, S.Kep., M. Kep selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Jurusan Keperawatan yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.
8. Kedua orang tua dan semua keluarga yang telah mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat baik moril maupun meteril.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

9. Responden penelitian yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian, dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari ketidak sempurnaan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar peneliti dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa akan datang. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi peneliti sendiri, mahasiswa jurusan keperawatan, dan lainnya.

Bengkulu, 04 Juni 2025



Peneliti

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* DAN INHALASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Alen Efrizal [1],Widia Lestari[2],Husni[2],Mardiani[2],Sahran[2]

[1]Mahasiswa, Sarjana Terapan Keperawatan Poltekes kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
[2]Dapertement Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
*Email : alenefrizal09@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling sering dijumpai serta dikenal sebagai "*silent killer*". Menurut *WHO* tahun 2022, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi. Hipertensi menyebabkan sekitar 10,8 juta kematian serta 235 juta kasus kehilangan atau penurunan kualitas hidup setiap tahun, serta menjadi penyebab utama kematian dini secara global. Prevalensi hipertensi di Bengkulu cukup tinggi. Data Dinkes Kota Bengkulu tercatat 261.621 jiwa terdiagnosis hipertensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *alternate nostril breathing exercise* dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* memakai *post-test* dan *pre-test design whit control group* dengan total sampel 34 orang, terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi 17 orang dan kelompok kontrol 17 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknikn *purposive sampling* dimana responden diambil berdasarkan kriteria insklusi yang meliputi usia dewasa muda hingga dewasa tua, tekanan darah sistolik $\geq$ 140 mmHg dan diastolik $\geq$ 90 mmHg. Uji reliabilitas diadakan melewati pengukuran tekanan darah sejumlah 2 kali. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Uji statistik menggunakan metode *mann whitney* menunjukan nilai *p value* sebesar 0,001 (*p value* $\leq \alpha$ 0,05) yang menunjukan adanya pengaruh *alternate nostril breathing exercise* dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Diharapkan penderita hipertensi dapat menerapkan secara mandiri intervensi yang telah diajarkan agar tekanan darah dapat terkontrol.

Kata kunci : ANBE, aromaterapi lemon, Hipertensi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

THE EFFECT OF ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE AND LEMON AROMATHERAPY INHALATION ON BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF JEMBATAN KECIL COMMUNITY HEALTH CENTER IN BENGKULU CITY IN 2025

Alen Efrizal [1],Widia Lestari[2],Husni[2],Mardiani[2],Sahran[2]

[1]Student, Bachelor of Applied Nursing, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
[2]Nursing Department, Nursing Department, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
*Email : alenefrizal09@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases (NCDs) and is known as a "silent killer". According to WHO in 2022, around 1.28 billion adults in the world suffer from hypertension. Hypertension causes around 10.8 million deaths and 235 million cases of loss or decreased quality of life each year, and is the leading cause of premature death globally. The prevalence of hypertension in Bengkulu is quite high. Data from the Bengkulu City Health Office recorded 261,621 people diagnosed with hypertension. This study aims to determine the effect of alternate nostril breathing exercise and lemon aromatherapy on blood pressure in hypertension sufferers in the work area of the Jembatan Kecil Health Center, Bengkulu City. The type of quantitative research with a quasi-experimental design using a post-test and pre-test design with a control group with a total sample of 34 people, divided into 2 groups, namely the intervention group of 17 people and the control group of 17 people. The sample selection used purposive sampling technique where respondents were taken based on inclusion criteria including young adults to old adults, systolic blood pressure> 140 mmHg and diastolic> 90 mmHg. Reliability testing was conducted through blood pressure measurements 2 times. The results showed that there was a difference in the average systolic and diastolic blood pressure between the intervention group and the control group. Statistical testing using the Mann Whitney method showed a p value of 0.001 (p value <α 0.05) which indicated the effect of alternate nostril breathing exercise and lemon aromatherapy on blood pressure in hypertension sufferers. It is hoped that hypertension sufferers can independently apply the interventions that have been taught so that blood pressure can be controlled.

Keywords: ANBE, lemon aromatherapy, Hypertension

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iii**
BIODATA ..... **iv**
PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **v**
MOTO DAN PERSEMBAHAN ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
ABSTRAK ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xiii**
DAFTAR TABEL ..... **xvi**
DAFTAR BAGAN ..... **xvii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xviii**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xix**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang **1**
B. Rumusan Masalah **4**
C. Tujuan Penelitian **4**
1. Tujuan Umum 4
2. Tujuan Khusus 4
D. Manfaat Penelitian **5**
1. Bagi Institusi Pendidikan 5
2. Bagi Pelayanan Kesehatan/Puskesmas 5
3. Bagi Peneliti Lain 5
4. Bagi Masyarakat 5
BAB II TINJAUAN TEORI
A. Konsep Hipertensi **6**
1. Definisi 6
2. Etiologi 6
3. Klasifikasi 7
4. Patofisiologi 8
5. Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi 9
6. Manifestasi Klinis 11
7. Komplikasi Hipertensi 12
8. Penatalaksana Hipertensi 13
B. Konsep Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) **14**
1. Definisi 14
2. Prosedur Pelaksanaan 15
3. Pengaruh *alternate nostril breathing exercise* terhadap tekanan Darah 15
C. Konsep Aromaterapi Lemon **17**
1. Definisi 17
2. Prosedur pelaksanaan 17
3. Pengaruh aromaterapi lemon terhadap tekanan darah 18

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

D. Kerangka Teori 20
BAB III KERANGKA KONSEP, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL
A. Kerangka Konsep 21
B. Hipotesis 21
C. Definisi Oprasional 21
BAB IV METODE PENELITIAN
A. Jenis Dan Desain Penelitian 24
B. Variabel Penelitian 24
C. Tempat Dan Waktu Penelitian 25
D. Populasi Dan Sampel 25
E. Pengumpulan Data 28
1. Sumber data 28
2. Alat Pengumpul Data 28
3. Uji Alat Pengumpulan Data 28
4. Prosedur Pengumpulan Data 28
F. Pengolahan Data 29
G. Analisa Data 29
1. Analisa Univariat 29
2. Analisa Bivariat 30
H. Alur Penelitian 31
I. Etika Penelitian 32
J. Rencana Kegiatan 33
BAB V HASIL PENELITIAN
A. Jalannya Penelitian 34
B. Analisi Univariat 35
1. Gambaran Karakteristik Responden 36
2. Gambaran rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 37
C. Analisa Bivariat 39
1. Perbedaan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Setelah Dilakukan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi 39
2. Perbedaan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Setelah dilakukan Perlakuan Pada Kelompok Kontrol 40
3. Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Dan Inhalasi Aroma Terapi Lemon 40
BAB VI PEMBAHASAN
A. Gambaran karakteristik responden di Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu 42
1. Umur 42
2. Jenis Kelamin 43
3. Pendidikan 44
5. Riwayat Hipertensi 45
6. Riwayat Genetik 46
7. Riwayat Merokok 47

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

8. Riwayat Konsumsi Obat 48
9. Aktivitas Fisik 48
B. Gambaran rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 49
C. Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 50
D. Pengaruh Pengaruh terapi alternate nostril breathing exercise dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi 52
E. Keterbatasan Penelitian 55
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN
A. KESIMPULAN 56
B. SARAN 57
1. Bagi Masyarakat 57
2. Bagi Institusi Pendidikan 57
3. Bagi Peneliti Lain 57
DAFTAR PUSTAKA 58

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO 7
Tabel 3.1 Definisi Operasional..... 22
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik di Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025 36
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Perlakuan Pada Kedua Kelompok di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu 2025 . 37
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-Rata Tekanan Darah Setelah Dilakukan Perlakuan Pada Kedua Kelompok di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu 2025 . 38
Tabel 5.4 Perbedaan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Setelah Dilakukan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025..... 39
Tabel 5.5 Perbedaan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Setelah dilakukan Perlakuan Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas 40
Tabel 5.6 Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi 40

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori 22
Bagan 3.1 Kerangka Konsep 23
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian 26
Bagan 4.2 Alur Penelitian 33

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Master Tabel
Lampiran 2 : Output SPSS
Lampiran 3 : Dokumentasi
Lampiran 4 : Inform Consent
Lampiran 5 : Surat Permohonan Responden
Lampiran 6 : Surat Persetujuan Responden
Lampiran 7 : Formulir Pengumpulan Data
Lampiran 8 : Pemeriksaan Tekanan Darah
Lampiran 9 : SOP *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dan Aromaterapi Lemon
Lampiran 10 : SOP Slow Deep Breathing
Lampiran 11 : Lembar Observasi Tekanan Darah
Lampiran 12 : Lembar Observasi Tekanan Darah Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol
Lampiran 13 : Surat Izin Pra Penelitian
Lampiran 14 : Surat Rekomendasi Dinkes
Lampiran 15 : Surat Layak Etik
Lampiran 16 : Surat Izin Penelitian
Lampiran 17 : Surat Rekomendasi Penelitian Dinkes
Lampiran 18 : Surat Kesbangpol
Lampiran 19 : Surat Selsai Penelitian
Lampiran 20 : Lembar Bimbingan Skripsi

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR SINGKATAN

ANBE : *Alternate Nostril Breathing Exercise*
PTM : Penyakit Tidak Menular
RAAS : *Renin Angiotensin Aldesteron System*
SKI : Survei Kesehatan Indonesia
SOP : Standar Oprasional Prosedur
WHO : *World Health Organization*