DAFTAR PUSTAKA

Abrar, E. A., Fauzia, L., Sabil, F. A., Anisa, N. R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Hasanuddin, N. (2024). *Progresif Muscle Relaxtion (PMR) untuk*. *3*(04), 88–94.

Afolabi, J., Laffer, C. L., Beasley, H. K., Hinton, A., Masenga, S. K., & Kirabo, A. (2024). Salt Sensitivity of Blood Pressure. *Circulation Research*, *134*(10), 1234–1239. https://doi.org/10.1161/.123.322982

Agustina, R. E., Luthfiyatil Fitri, N., & Purwono, J. (2021). Efektifitas Latihan Range of Motion Cylindrical Grip Terhadap Kekuatan Otot Ekstermitas Atas Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Di Ruang Syaraf Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, *1*(4), 554–563.

Baffour-Awuah, B., Pearson, M. J., Dieberg, G., Wiles, J. D., & Smart, N. A. (2023). An evidence-based guide to the efficacy and safety of isometric resistance training in hypertension and clinical implications. *Clinical Hypertension*, *29*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s40885-022-00232-3

Bengkulu, P. K. (2022). Kata Pengantar Informasi kesehatan ini dimanfaatkan untuk penyusunan gambaran kesehatan secara menyeluruh di Wilayah Kota Bengkulu dalam rangka guna , demi tercapainya masyarakat Kota Bengkulu sehat yang mandiri serta penyelenggara manajemen dibidang kese. *Buku Profil Kesehatan Kota Bengkulu Disusun*, 1–13.

Bit, A., Suri, J. S., & Ranjani, A. (2020). Anatomy and physiology of blood vessels. *Flow Dynamics and Tissue Engineering of Blood Vessels*, 1-1-1–16. https://doi.org/10.1088/978-0-7503-2088-7ch1

Brenner, J., LeBlang, S., Lizotte-Waniewski, M., Schmidt, B., Espinosa, P. S., DeMets, D. L., Newberg, A., & Hennekens, C. H. (2020). Mindfulness with paced breathing reduces blood pressure. *Medical Hypotheses*, *142*(March), 109780. https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109780

Cayadewi, N. M., Meilianingsih, L., Rumijati, T., Susanti, S., Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Dewasa Umur 26-45 TAHUN The Relationship between Physical Activity and Hypertension in Adults*. *4*(2), 22–28. https://doi.org/10.34011/jkifn.v4i2.2629

Cohen, D. D., Aroca-martinez, G., Lopez-lopez, J. P., Carreño-robayo, J., Herazo-beltran, Y., Otero, J., Martinez-bello, D., & Lopez-jaramillo, P. (2023). *Reductions in systolic blood pressure achieved by hypertensives with three isometric training sessions per week are maintained with a single session per week Paul A Camacho MSc , MD 3*. *September 2022*, 380–387. https://doi.org/10.1111/jch.14621

Cumayunaro, A., & Dephinto, Y. (2019). Gaya Hidup (Life Style) dengan

Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa (26-45 Tahun) di Wilaah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, *2*(1), 163–169.

Decaux, A., Edwards, J. J., Swift, H. T., Hurst, P., Hopkins, J., Wiles, J. D., & O'Driscoll, J. M. (2022). Blood pressure and cardiac autonomic adaptations to isometric exercise training: A randomized sham-controlled study. *Physiological Reports*, *10*(2), 1–9. https://doi.org/10.14814/phy2.15112

Di, H., Kecamatan, P., & Tahun, P. (2024). *Health Publica Health Publica*. *5*(November), 52–63.

Di, I., La, R., & Kabupaten, P. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Poli 5*, 11640–11649.

Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2023). *Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu*. *Mi*, 5–24.

Donatila Mano S, Pasuarja Jeranding Ezra, Agnes Marcella, & Yohanes Firmansyah. (2023). Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam Rangka Edukasi Masyarakat Terhadap Hipertensi serta Deteksi Dini Penyakit Gagal Ginjal Sebagai Komplikasi dari Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *2*(2), 34–45. https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i2.1776

Edwards, J. J., Deenmamode, A. H. P., Griffiths, M., Arnold, O., Cooper, N. J., Wiles, J. D., & O'Driscoll, J. M. (2023). Exercise training and resting blood pressure: a large-scale pairwise and network meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, *57*(20), 1317–1326. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106503

Edwards, J. J., Jalaludeen, N., Beqiri, A., Wiles, J. D., Sharma, R., & O'Driscoll, J. M. (2023). The effect of isometric exercise training on arterial stiffness: A randomized crossover controlled study. *Physiological Reports*, *11*(10), 1–8. https://doi.org/10.14814/phy2.15690

Enggar, Taqwin, Muliani, & Lewa, A. F. (2024). *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Mahasisw Keperawatan*. *0*, 1–27.

Fazira, A. T., Aramico, B., & Andria, D. (2025). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Produktif Usia 20-59 Tahun di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muhammadiyah Aceh , Indonesia Menurut World Health Organization (* . *5*(1), 423–430.

Firman, F. (2024). Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar. *Multidisciplinary Journal of Education , Economic and Culture*, *2*(1), 43–49. https://doi.org/10.61231/mjeec.v2i1.234

Garg, P., Mendiratta, A., Banga, A., Bucharles, A., Victoria, P., Kamaraj, B.,

Qasba, R. K., Bansal, V., Thimmapuram, J., Pargament, R., & Kashyap, R. (2024). Effect of breathing exercises on blood pressure and heart rate: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cardiology: Cardiovascular Risk and Prevention*, *20*(November 2023), 200232. https://doi.org/10.1016/j.ijcrp.2023.200232

Halim, R., & Sutiryawan, A. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, *10*(1), 121–128. https://doi.org/10.37676/jnph.v10i1.2376

Handono, N. (2024). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Grade 2 di Desa Lebak Pracimantoro. *Jurnal Keperawatan GSH*, *13*(1), 9–15.

Hindu, U., Gusti, N. I., & Sugriwa, B. (2022). *Sebagai Upaya Dalam Melepaskan Stres Di Masa Pandemi Covid-19*. *13*, 64–73.

Hintari, S., & Fibriana, A. I. (2023). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, *7*(2), 208–218. https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.63472

Instituto Nacional de Estadística. (2021). *Available on-line at: 48*(2), 39–62. www.ine.es

Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (Jukmas)*, *6*(1), 41–51. https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113

Isbiyantoro, Budiati, E., Antoro, B., Karyus, A., & Irianto, S. E. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *13*(4), 75–82. https://bimiki.e-journal.id/bimiki/article/view/122

Ivana Cahyadi, R., Octaviana Wijono, C., Kurniawan Adithia, F., Luh Sita Rupini, N., Sincihu, Y., Wijono, S., Slamet, L. B., Wattimena, I., Ayu Liona Dewi, D., Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, F., Wringinanom, P., Gresik, kabupaten, Jawa Timur, P., & Ilmu Kesehatan Masyarakat, D. (2024). Gambaran Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Dusun Sumberame, Kecamatan Wringinanom. *Communnity Development Journal*, *5*(2), 3591–3597.

Kashyap, M., Rai, N. K., Singh, R., Joshi, A., Rozatkar, A. R., Kashyap, P. V, Mishra, S., & Mudda, S. (2020). *Prevalence of Epilepsy and Its Association with Exposure to Toxocara canis : A Community - Based , Case – Control Study from Rural Northern India Management of Benign Paroxysmal Positional Vertigo Not Attributed to the Posterior Semicircular Canal : A Cas*. *22*(4), 2019. https://doi.org/10.4103/aian.AIAN

Kemenkes. (2023a). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama, 1–71.

Kemenkes. (2023b). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.

Khasanah, S., Julianto, A., & Danang Tri Yudono, D. (2020). Analisis Perbedaan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Posisi Duduk, Berdiri dan Berbaring. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, *18*(1), 15–21. https://doi.org/10.26576/profesi.v18i1.33

Khasanah, T. A. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, *2*(1), 72–81. https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.240

Khomsah, I. Y., & Sri Wulan, S. (2023). Penerapan Relakasasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, *5*(1), 17–22. https://doi.org/10.59030/jkbd.v5i1.65

Kinasih, A., Fretes, F. de, & Pasalbessy, C. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Resiko Hipertensi Pada Usia produktif di Salatiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *6*(4), 32–39. https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/10407

Kuppusamy, M., Kamaldeen, D., Pitani, R., Amaldas, J., & Shanmugam, P. (2020). Effects of Bhramari Pranayama on health – A systematic review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, *8*(1), 11–16. https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2017.02.003

Kurniawan, D., Hidayatullah, F., Handayani, H. Y., & Himawan, A. (2023). Measurement of Physical Fitness Aspects of Lower Limb. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, *6*(I), 308–316.

Kusuma, M. T., Wahyuningsih, M., Rizqy, J., Ilmu, F., Universitas, K., & Yogyakarta, R. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Stikes Bethesda*, *1996*, 129–135.

Lea, J. W. D., Driscoll, J. M. O., Coleman, D. A., & Wiles, J. D. (2021). Validity and reliability of RPE as a measure of intensity during isometric wall squat exercise. *Journal of Clinical and Translational Research*, *7*(2), 248–256. https://doi.org/10.18053/jctres.07.202102.007

Lea, J. W. D., O'Driscoll, J. M., & Wiles, J. D. (2024). The implementation of a home-based isometric wall squat intervention using ratings of perceived exertion to select and control exercise intensity: a pilot study in normotensive and pre-hypertensive adults. *European Journal of Applied Physiology*, *124*(1), 281–293. https://doi.org/10.1007/s00421-023-05269-2

Li, X., Guo, Y., Liang, H., Wang, J., & Qi, L. (2024). Genome-wide association analysis of hypertension and epigenetic aging reveals shared genetic architecture and identifies novel risk loci. *Scientific Reports*, *14*(1), 1–11.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

https://doi.org/10.1038/s41598-024-68751-7

Lubis, E. M., Afifah, Y., Abidin, F. A., Shiddiq, M. D. A., & Ismah, Z. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Desa Saentis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *23*(2), 2001. https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3047

M. Ariga Cibro, Zuheri, dan M. Y. (2023). *Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. *5*, 18–26.

M, N. R., Mokhtar, S., Irmayanti, Rachman, M. E., & Dwimartyono, F. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Membaca Alquran terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Denyut Nadi Sesaat. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, *2*(11), 830–836. https://doi.org/10.33096/fmj.v2i11.145

Malandish, A., Ghadamyari, N., Karimi, A., & Naderi, M. (2022). The role of exercise training on cardiovascular peptides in patients with heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Current Research in Physiology*, *5*(June), 270–286. https://doi.org/10.1016/j.crphys.2022.06.004

Menon, S. D., & Ganapathi, S. (2020). How to measure blood pressure accurately. *Medical Journal of Australia*, *213*(4), 163-165.e1. https://doi.org/10.5694/mja2.50701

Munirwan, H., & Januaresty, O. (2020). Penyakit Jantung Hipertensi dan Gagal Jantung. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, *3*(4), 9–17.

Murniti, N. W., & Marselinawati, P. S. (2023). Yoga Dalam Mengatasi Gejala Psikosomatis Mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, *7*(3), 285–298. https://doi.org/10.37329/jpah.v7i3.2400

Naldi, F., Juwita, L., & Silvia, S. (2022). Pengaruh Latihan Isometrik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *REAL in Nursing Journal*, *5*(1), 8. https://doi.org/10.32883/rnj.v5i1.1496

Nc, S., & Anjana, K. (2023). *A Study On The Effect Of Online Bhramari Pranayama On Depression Anxiety And Stress In Nursing Students* . *12*(5), 25–29. https://doi.org/10.9790/1959-1205032529

Neng yulia maudi, Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, *8*(1), 25–38. https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.239

Ni Luh Ayu Martini, & Widya Sena, I. G. M. W. S. (2022). Latihan Bharamari Pranayama (Humming Bee Breath) Sebagai Upaya Dalam Melepaskan Stres Di Masa Pandemi Covid. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, *9*(1), 64–73. https://doi.org/10.25078/gw.v9i1.881

Nurhaeni, A., Aimatun Nisa, N., & Marisa, D. E. (2022). Literature Review

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, *9*(2), 46–51. https://doi.org/10.54867/jkm.v9i2.110

Nurhayati, Sina, M. I., Marbun, M. N., Sartika, Y., & Arliza, P. (2024). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Kejadian Hipertensi di Desa Pasar Rawa. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(April), 227–233.

Padilah, AlfikaL, & Linmus. (2024). Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Kepreawatan KOmunitas di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk KOta Tangerang. *Ilmu Kesehatan*, *4*(1), 1–6. https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa

Palaloi, L. A., & Maros, K. (2024). *Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Poli Interna Di Rsud*. *5*, 10461–10466.

Prasodjo, R. A., & Farapti, F. (2024). Strategi Penurunan Asupan Natrium Melalui Pengurangan Garam untuk Mencegah Hipertensi. *Media Gizi Kesmas*, *13*(1), 521–529. https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.521-529

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *5*(1), 531. https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120

Putri, M., Ludiana, & Ayubbana, S. (2022). Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*(2), 246–254.

Rahayu, Y., Karim, A., & Peadutu, G. F. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru*. *8*.

Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *Galenical : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, *2*(5), 11. https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478

Rezaianzadeh, A., Johari, M. G., Baeradeh, N., Seif, M., & Hosseini, S. V. (2024). Sex differences in hypertension incidence and risk factors: a population-based cohort study in Southern Iran. *BMC Public Health*, *24*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-024-21082-8

Rodrigues, G. D., Lima, L. S., da Silva, N. C. S., Telles, P. G. L., da Mota Silva Rocha, T. M., de Aragão Porto, V. Q., Cardoso, V. V., & da Silva Soares, P. P. (2022). Are home-based exercises effective to reduce blood pressure in hypertensive adults? A systematic review. *Clinical Hypertension*, *28*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s40885-022-00211-8

Runturambi, Y. N., Kaunang, W. P. J., & Nelwan, J. E. (2020). Hubungan Antara Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesmas*, *8*(7), 314–318.

S.Balqis., D. N. (2020). Hubungan Lama Sakit dengan Kepatuhan Minum Obat

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Pasien Hipertensi di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, *4*(3), 1–5.

Salsabila Irwanto, F., Hasni, D., Anggraini, D., & Yulhasfi Febrianto, B. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, *2*(2), 63–74. https://doi.org/10.56260/sciena.v2i2.82

Salsabila, L. S. (2022). *Standar operasional prosedur teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi*.

Sari HS, S. A., Hasanah, U., Fitri, N. L., Nurhayati, S., & Yusri, V. (2023). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Asupan Garam dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *3*(11), 3753–3762. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11601

Sarjana, P. S., Ilmu, F., Maju, I., Wahyu, E. R., Kesehatan, F. I., Maju, I., Agung, L., Jakarta, K., Khusus, D., & Indonesia, M. S. (n.d.). *J urnal M asyarakat S ehat I ndonesia*. 1–6.

Setiani, R., & Wulandar, S. A. (2023). Hubungan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi : Scoping Review Relationship between Genetic Factors and Hypertension : Scoping Review. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JIKS)*, *5*(1), 60–66.

Shabaraya A, R., & D Shetty, T. (2023). Genetic Factors Associated with Hypertension: A Comprehensive Review. *International Journal of Research and Review*, *10*(11), 126–142. https://doi.org/10.52403/ijrr.20231115

Shafrina, A. A., Sulastri, D., & Burhan, I. R. (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Garam terhadap Kejadian Hipertensi di Asia Tenggara. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, *2*(3), 202–211. https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i3.452

Shelemo, A. A. (2023). *Nucl. Phys.*, *13*(1), 104–116.

Sholeha, ah, Sartika, A., Ilmu Keperawatan, P., Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Bengkulu, U. (2024). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Putih dan Rebusan Kunyit Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. *Juni*, *2*, 46–51.

Sulistyaningrum, K., & Ismoyowati, T. W. (2023). Hubungan Lama Sakit Dengan Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pasca Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Karangnongko. *Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 58–66.

Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confroting CLimate Change*, *7*(1), 72–78. http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Taneja, M. K. (2020). Role of Bhramari Pranayam in Management of Hypertension. *Global Journal for Research Analysis*, *November*, 19–22. https://doi.org/10.36106/gjra/6105590

Trivedi, G., Sharma, K., Saboo, B., Kathirvel, S., Konat, A., Zapadia, V., Prajapati, P. J., Benani, U., Patel, K., & Shah, S. (2023). Humming (Simple Bhramari Pranayama) as a Stress Buster: A Holter-Based Study to Analyze Heart Rate Variability (HRV) Parameters During Bhramari, Physical Activity, Emotional Stress, and Sleep. *Cureus*, *15*(4). https://doi.org/10.7759/cureus.37527

Upadhyay, J., S, N. N., Shetty, S., Saoji, A. A., & Yadav, S. S. (2023). Effects of Nadishodhana and Bhramari Pranayama on heart rate variability, auditory reaction time, and blood pressure: A randomized clinical trial in hypertensive patients. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, *14*(4), 100774. https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100774

Wati, N. anjar, Ayubana, S., & Purnowo, J. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, *3*(1), 1–5.

Wiles, J. D., Goldring, N., & Coleman, D. (2020). Home-based isometric exercise training induced reductions resting blood pressure. *European Journal of Applied Physiology*, *117*(1), 83–93. https://doi.org/10.1007/s00421-016-3501-0

Wiles, J. D., Taylor, K., Coleman, D., Sharma, R., & O'Driscoll, J. M. (2020). The safety of isometric exercise. *Medicine*, *97*(10), e0105. https://doi.org/10.1097/md.0000000000010105

Windahandayani, D. (2022). Wira Marlinta Ningsi Universitas Katolik Musi Charitas. *Hubungan Pengetahuan Penatalaksanaan Farmakologi Denan Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*, *1*(2).

World Health Organization. (2021).

Wulandari, A., & Cusmarih, C. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, *6*(2), 494–515. https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10752

LAMPIRAN

Lampiran 1 Master Tabel

No	Nama	Kelompok	Umur	Jenis Kelamin	Konsumsi garam	Aktivitas	Riwayat Genetik	Riwayat Merokok	Riwayat Obat	Pre	Pre Sistol	Pre Diastol	Post	Post Sistol	Post Diastol	Selisih Sistol	Selisih Diastol
1	Tn. A	1	49	1	1	2	1	2	1	152/93	152	93	137/83	137	83	15	10
2	Ny. K	1	58	2	1	2	2	1	1	159/91	159	91	142/79	142	79	17	12
3	Tn. S	1	66	1	2	2	2	2	2	157/96	157	96	141/88	141	88	16	8
4	Ny. D	1	54	2	1	2	1	1	1	155/92	155	92	140/84	140	84	15	8
5	Ny. S	1	49	2	1	2	1	2	1	174/99	174	99	159/91	159	91	15	8
6	Ny. I	1	48	2	1	2	2	2	1	166/93	166	93	154/82	154	82	12	11
7	Ny. E	1	63	2	1	2	1	1	2	171/102	171	102	157/90	157	90	14	12
8	Ny. N	1	65	2	1	2	1	1	2	169/100	169	100	156/89	156	89	13	11
9	Ny. T	1	46	2	1	1	2	1	1	158/95	158	95	142/86	142	86	16	9
10	Tn. H	1	50	1	2	2	1	2	1	166/97	166	97	154/88	154	88	12	9
11	Tn. A	1	56	1	2	2	1	2	1	177/95	177	95	163/90	163	90	14	5
12	Ny. E	1	51	2	1	1	2	1	2	184/101	184	101	167/92	167	92	17	9
13	Tn. R	1	52	1	1	2	1	2	2	163/98	163	98	151/89	151	89	12	9
14	Tn. S	1	50	1	1	2	1	2	1	169/92	169	92	157/87	157	87	12	5
15	Ny. K	1	65	2	1	2	1	1	1	161/94	161	94	149/82	149	82	12	12
16	Ny. P	1	48	2	1	2	2	1	1	153/91	153	91	141/80	141	80	12	11
17	Tn. T	1	44	1	1	2	2	2	1	157/92	157	92	144/85	144	85	13	7
18	Ny. M	1	49	2	1	2	2	1	1	164/98	164	98	153/89	153	89	11	9
19	Tn. I	1	54	1	1	2	2	2	1	159/96	159	96	147/83	147	83	12	13
20	Tn. A	2	59	1	2	2	2	2	2	170/99	170	99	161/91	161	91	9	8
21	Tn. Z	2	55	1	1	2	2	2	2	161/96	161	96	152/89	152	89	9	7
22	Ny.M	2	51	2	1	1	2	1	1	158/93	158	93	149/86	149	86	9	7
23	Ny. N	2	52	2	1	2	2	1	1	167/98	167	98	158/91	158	91	9	7
24	Ny. M	2	51	2	1	2	2	1	1	160/102	160	102	152/94	152	94	8	8
25	Ny. N	2	50	2	1	2	2	1	1	169/100	169	100	161/93	161	93	8	7
26	Tn. M	2	48	1	1	1	2	2	1	158/97	158	97	149/91	149	91	9	6
27	Tn. S	2	60	1	1	2	2	2	2	171/99	171	99	163/93	163	93	8	6
28	Ny. Y	2	47	2	1	1	2	1	1	159/92	159	92	152/86	152	86	7	6
29	Tn. Z	2	53	1	1	2	2	2	2	166/94	166	94	158/88	158	88	8	6
30	Tn. Z	2	50	1	1	2	2	2	2	159/91	159	91	150/86	150	86	9	5
31	Ny. K	2	52	2	1	2	2	1	1	162/90	162	90	154/85	154	85	8	5
32	Tn. N	2	64	1	2	2	2	2	2	173/105	173	105	164/98	164	98	9	7
33	Ny. E	2	56	2	1	2	1	1	2	161/95	161	95	152/89	152	89	9	6
34	Ny. R	2	63	2	1	2	2	2	1	164/99	164	99	156/92	156	92	8	7
35	Ny. Y	2	61	2	1	2	2	1	1	166/92	166	92	159/85	159	85	7	7
36	Ny. L	2	49	2	1	1	2	1	1	155/93	155	93	146/87	146	87	9	6
37	Ny. A	2	48	2	1	2	1	2	1	159/91	159	91	151/85	151	85	8	6
38	Ny. M	2	52	2	1	2	2	1	1	164/96	164	96	155/89	155	89	9	7

Lampiran 2

OUTPUT SPSS

1. Analisis Univariat Karakteristik Penelitian Kelompok Intervensi

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Usia	Mean		53.53	1.566
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	50.24	
		Upper Bound	56.82	
	5% Trimmed Mean		53.36	
	Median		51.00	
	Variance		46.596	
	Std. Deviation		6.826	
	Minimum		44	
	Maximum		66	
	Range		22	
	Interquartile Range		9	
	Skewness		0.762	0.524
	Kurtosis		-0.632	1.014

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	0.171	19	0.146	0.888	19	0.030

a. Lilliefors Significance Correction

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	8	42.1	42.1	42.1
	Perempuan	11	57.9	57.9	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Konsumsi_garam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering Mengkonsumsi garam	16	84.2	84.2	84.2
	Kurang Mengkonsumsi Garam	3	15.8	15.8	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Aktivitas_Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Olahraga	2	10.5	10.5	10.5
	Tidak Olahraga	17	89.5	89.5	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Riwayat_Genetik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada riwayat keluarga	10	52.6	52.6	52.6
	Ada riwayat keluarga	9	47.4	47.4	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Riwayat_Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak merokok	9	47.4	47.4	47.4
	Merokok	10	52.6	52.6	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Riwayat_Konsumsi_Obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 5 tahun	14	73.7	73.7	73.7
	> 5 tahun	5	26.3	26.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

2. Analisis Univariat Karakteristik Penelitian Kelompok Kontrol

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Usia	Mean		53.74	1.214
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	51.19	
		Upper Bound	56.29	
	5% Trimmed Mean		53.54	
	Median		52.00	
	Variance		27.982	
	Std. Deviation		5.290	
	Minimum		47	
	Maximum		64	
	Range		17	
	Interquartile Range		9	
	Skewness		0.719	0.524
	Kurtosis		-0.715	1.014

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	0.208	19	0.030	0.905	19	0.060

a. Lilliefors Significance Correction

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	7	36.8	36.8	36.8
	Perempuan	12	63.2	63.2	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Konsumsi_garam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering Mengkonsumsi garam	17	89.5	89.5	89.5
	Kurang Mengkonsumsi Garam	2	10.5	10.5	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Aktivitas_Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Olahraga	4	21.1	21.1	21.1
	Tidak Olahraga	15	78.9	78.9	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Riwayat_Genetik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada riwayat keluarga	2	10.5	10.5	10.5
	Ada riwayat keluarga	17	89.5	89.5	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Riwayat_Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak merokok	10	52.6	52.6	52.6
	Merokok	9	47.4	47.4	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Riwayat_Konsumsi_Obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 5 tahun	12	63.2	63.2	63.2
	> 5 tahun	7	36.8	36.8	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

3. Analisis Univariat Pre Port Kelompok Intervensi

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre_Sistol	Mean		163.89	1.961
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	159.77	
		Upper Bound	168.02	
	5% Trimmed Mean		163.44	
	Median		163.00	
	Variance		73.099	
	Std. Deviation		8.550	
	Minimum		152	

	Maximum		184	
	Range		32	
	Interquartile Range		12	
	Skewness		0.721	0.524
	Kurtosis		0.124	1.014
Pre_Diastol	Mean		95.53	0.789
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	93.87	
	Mean	Upper Bound	97.18	
	5% Trimmed Mean		95.42	
	Median		95.00	
	Variance		11.819	
	Std. Deviation		3.438	
	Minimum		91	
	Maximum		102	
	Range		11	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		0.378	0.524
	Kurtosis		-0.978	1.014
Post_Sistol	Mean		150.21	1.964
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	146.08	
	Mean	Upper Bound	154.34	
	5% Trimmed Mean		150.01	
	Median		151.00	
	Variance		73.287	
	Std. Deviation		8.561	
	Minimum		137	
	Maximum		167	
	Range		30	
	Interquartile Range		15	
	Skewness		0.212	0.524
	Kurtosis		-0.908	1.014
Post_Diasto	Mean		86.16	0.886
l	95% Confidence Interval for	Lower Bound	84.30	
	Mean	Upper Bound	88.02	
	5% Trimmed Mean		86.23	
	Median		87.00	
	Variance		14.918	
	Std. Deviation		3.862	

	Minimum	79	
	Maximum	92	
	Range	13	
	Interquartile Range	6	
	Skewness	-0.334	0.524
	Kurtosis	-1.044	1.014

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Sistol	0.138	19	0.200*	0.954	19	0.461
Pre_Diastol	0.137	19	0.200*	0.942	19	0.287
Post_Sistol	0.147	19	0.200*	0.955	19	0.470
Post_Diastol	0.157	19	0.200*	0.949	19	0.373

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4. Analisis Univariat Prepost Kelompok Kontrol

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre_Sistol	Mean		163.26	1.164
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	160.82	
		Upper Bound	165.71	
	5% Trimmed Mean		163.18	
	Median		162.00	
	Variance		25.760	
	Std. Deviation		5.075	
	Minimum		155	
	Maximum		173	
	Range		18	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		0.393	0.524
	Kurtosis		-0.839	1.014
Pre_Diastol	Mean		95.89	0.946
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	93.91	
		Upper Bound	97.88	
	5% Trimmed Mean		95.72	
	Median		96.00	

	Variance		16.988	
	Std. Deviation		4.122	
	Minimum		90	
	Maximum		105	
	Range		15	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		0.478	0.524
	Kurtosis		-0.396	1.014
Post_Sistol	Mean		154.84	1.188
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	152.35	
		Upper Bound	157.34	
	5% Trimmed Mean		154.82	
	Median		154.00	
	Variance		26.807	
	Std. Deviation		5.178	
	Minimum		146	
	Maximum		164	
	Range		18	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		0.251	0.524
	Kurtosis		-0.948	1.014
Post_Diastol	Mean		89.37	0.831
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	87.62	
		Upper Bound	91.12	
	5% Trimmed Mean		89.13	
	Median		89.00	
	Variance		13.135	
	Std. Deviation		3.624	
	Minimum		85	
	Maximum		98	
	Range		13	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		0.638	0.524
	Kurtosis		0.000	1.014

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Sistol	0.146	19	0.200*	0.953	19	0.446
Pre_Diastol	0.127	19	0.200*	0.957	19	0.510
Post_Sistol	0.182	19	0.097	0.957	19	0.511
Post_Diastol	0.139	19	0.200*	0.930	19	0.170

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

5. Univariat Pre Intervensi >< Kontrol

Descriptives

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
Pre_Sistol	Intervensi	Mean		163.89	1.961
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	159.77	
			Upper Bound	168.02	
		5% Trimmed Mean		163.44	
		Median		163.00	
		Variance		73.099	
		Std. Deviation		8.550	
		Minimum		152	
		Maximum		184	
		Range		32	
		Interquartile Range		12	
		Skewness		0.721	0.524
		Kurtosis		0.124	1.014
	Kontrol	Mean		163.26	1.164
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	160.82	
			Upper Bound	165.71	
		5% Trimmed Mean		163.18	
		Median		162.00	
		Variance		25.760	
		Std. Deviation		5.075	
		Minimum		155	
		Maximum		173	
		Range		18	
		Interquartile Range		8	

		Skewness		0.393	0.524
		Kurtosis		-0.839	1.014
Pre_Diastol	Intervensi	Mean		95.53	0.789
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	93.87	
			Upper Bound	97.18	
		5% Trimmed Mean		95.42	
		Median		95.00	
		Variance		11.819	
		Std. Deviation		3.438	
		Minimum		91	
		Maximum		102	
		Range		11	
		Interquartile Range		6	
		Skewness		0.378	0.524
		Kurtosis		-0.978	1.014
	Kontrol	Mean		95.89	0.946
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	93.91	
			Upper Bound	97.88	
		5% Trimmed Mean		95.72	
		Median		96.00	
		Variance		16.988	
		Std. Deviation		4.122	
		Minimum		90	
		Maximum		105	
		Range		15	
		Interquartile Range		7	
		Skewness		0.478	0.524
		Kurtosis		-0.396	1.014

Tests of Normality

	Kelompok_Penelitian	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Sistol	Intervensi	0.138	19	0.200*	0.954	19	0.461
	Kontrol	0.146	19	0.200*	0.953	19	0.446
Pre_Diastol	Intervensi	0.137	19	0.200*	0.942	19	0.287
	Kontrol	0.127	19	0.200*	0.957	19	0.510

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

6. Univariat Post Intervensi >< Kontrol

Descriptives

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
Post_Sistol	Intervensi	Mean		150.21	1.964
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	146.08	
			Upper Bound	154.34	
		5% Trimmed Mean		150.01	
		Median		151.00	
		Variance		73.287	
		Std. Deviation		8.561	
		Minimum		137	
		Maximum		167	
		Range		30	
		Interquartile Range		15	
		Skewness		0.212	0.524
		Kurtosis		-0.908	1.014
	Kontrol	Mean		154.84	1.188
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	152.35	
			Upper Bound	157.34	
		5% Trimmed Mean		154.82	
		Median		154.00	
		Variance		26.807	
		Std. Deviation		5.178	
		Minimum		146	
		Maximum		164	
		Range		18	
		Interquartile Range		8	
		Skewness		0.251	0.524
		Kurtosis		-0.948	1.014
Post_Diastol	Intervensi	Mean		86.16	0.886
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	84.30	
			Upper Bound	88.02	
		5% Trimmed Mean		86.23	
		Median		87.00	
		Variance		14.918	
		Std. Deviation		3.862	
		Minimum		79	

		Maximum	92	
		Range	13	
		Interquartile Range	6	
		Skewness	-0.334	0.524
		Kurtosis	-1.044	1.014
	Kontrol	Mean	89.37	0.831
		95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	87.62	
		95% Confidence Interval for Mean Upper Bound	91.12	
		5% Trimmed Mean	89.13	
		Median	89.00	
		Variance	13.135	
		Std. Deviation	3.624	
		Minimum	85	
		Maximum	98	
		Range	13	
		Interquartile Range	6	
		Skewness	0.638	0.524
		Kurtosis	0.000	1.014

Tests of Normality

	Kelompok_Penelitian	Kolmogorov-Smirnov[a] Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Post_Sistol	Intervensi	0.147	19	0.200*	0.955	19	0.470
	Kontrol	0.182	19	0.097	0.957	19	0.511
Post_Diastol	Intervensi	0.157	19	0.200*	0.949	19	0.373
	Kontrol	0.139	19	0.200*	0.930	19	0.170

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

7. Univariat Selisih Intervensi >< Kontrol

Descriptives

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
Selisih_Sistol	Intervensi	Mean		13.68	0.440
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.76	
			Upper Bound	14.61	
		5% Trimmed Mean		13.65	
		Median		13.00	
		Variance		3.673	

		Std. Deviation	1.916	
		Minimum	11	
		Maximum	17	
		Range	6	
		Interquartile Range	3	
		Skewness	0.452	0.524
		Kurtosis	-1.174	1.014
	Kontrol	Mean	8.42	0.159
		95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	8.09	
		95% Confidence Interval for Mean Upper Bound	8.75	
		5% Trimmed Mean	8.47	
		Median	9.00	
		Variance	0.480	
		Std. Deviation	0.692	
		Minimum	7	
		Maximum	9	
		Range	2	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	-0.808	0.524
		Kurtosis	-0.367	1.014
Selisih_Diastol	Intervensi	Mean	9.37	0.520
		95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	8.28	
		95% Confidence Interval for Mean Upper Bound	10.46	
		5% Trimmed Mean	9.41	
		Median	9.00	
		Variance	5.135	
		Std. Deviation	2.266	
		Minimum	5	
		Maximum	13	
		Range	8	
		Interquartile Range	3	
		Skewness	-0.385	0.524
		Kurtosis	-0.307	1.014
	Kontrol	Mean	6.53	0.193
		95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	6.12	
		95% Confidence Interval for Mean Upper Bound	6.93	
		5% Trimmed Mean	6.53	
		Median	7.00	

	Variance	0.708	
	Std. Deviation	0.841	
	Minimum	5	
	Maximum	8	
	Range	3	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	-0.092	0.524
	Kurtosis	-0.283	1.014

Tests of Normality

	Kelompok_ Penelitian	Kolmogorov-Smirnov[a] Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Selisih_Sistol	Intervensi	0.231	19	0.009	0.886	19	0.028
	Kontrol	0.325	19	0.000	0.751	19	0.000
Selisih_Diastol	Intervensi	0.144	19	0.200*	0.943	19	0.295
	Kontrol	0.240	19	0.005	0.882	19	0.023

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

8. Uji Kesetaraan Usia Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok_Penelitian	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Usia	Intervensi	19	18.79	357.00
	Kontrol	19	20.21	384.00
	Total	38		

Test Statistics[a]

	Usia
Mann-Whitney U	167.000
Wilcoxon W	357.000
Z	-0.395
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.693
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0.708[b]

a. Grouping Variable: Kelompok_Penelitian

b. Not corrected for ties.

Jenis_Kelamin * Kelompok_Penelitian

Crosstab

Count

		Kelompok_Penelitian		
		Intervensi	Kontrol	Total
Jenis_Kelamin	Laki-Laki	8	7	15
	Perempuan	11	12	23
Total		19	19	38

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	0.110[a]	1	0.740		
Continuity Correction[b]	0.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	0.110	1	0.740		
Fisher's Exact Test				1.000	0.500
Linear-by-Linear Association	0.107	1	0.743		
N of Valid Cases	38				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.50.

b. Computed only for a 2x2 table

Konsumsi_garam * Kelompok_Penelitian

Crosstab

Count

		Kelompok_Penelitian		
		Intervensi	Kontrol	Total
Konsumsi_garam	Sering Mengkonsumsi garam	16	17	33
	Kurang Mengkonsumsi Garam	3	2	5
Total		19	19	38

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	0.230[a]	1	0.631		
Continuity Correction[b]	0.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	0.232	1	0.630		
Fisher's Exact Test				1.000	0.500
Linear-by-Linear Association	0.224	1	0.636		
N of Valid Cases	38				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.50.

b. Computed only for a 2x2 table

Aktivitas_Fisik * Kelompok_Penelitian

Crosstab

Count

		Kelompok_Penelitian		Total
		Intervensi	Kontrol	
Aktivitas_Fisik	Olahraga	2	4	6
	Tidak Olahraga	17	15	32
Total		19	19	38

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	0.792[a]	1	0.374		
Continuity Correction[b]	0.198	1	0.656		
Likelihood Ratio	0.805	1	0.370		
Fisher's Exact Test				0.660	0.330
Linear-by-Linear Association	0.771	1	0.380		
N of Valid Cases	38				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.00.

b. Computed only for a 2x2 table

Riwayat_Genetik * Kelompok_Penelitian
Crosstab

Count

		Kelompok_Penelitian		
		Intervensi	Kontrol	Total
Riwayat_Genetik	Tidak ada riwayat keluarga	10	2	12
	Ada riwayat keluarga	9	17	26
Total		19	19	38

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.795[a]	1	0.005		
Continuity Correction[b]	5.968	1	0.015		
Likelihood Ratio	8.324	1	0.004		
Fisher's Exact Test				0.013	0.006
Linear-by-Linear Association	7.590	1	0.006		
N of Valid Cases	38				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.00.

b. Computed only for a 2x2 table

Riwayat_Merokok * Kelompok_Penelitian

Crosstab

Count

		Kelompok_Penelitian		
		Intervensi	Kontrol	Total
Riwayat_Merokok	Tidak merokok	9	10	19
	Merokok	10	9	19
Total		19	19	38

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	0.105[a]	1	0.746		
Continuity Correction[b]	0.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	0.105	1	0.746		
Fisher's Exact Test				1.000	0.500
Linear-by-Linear Association	0.102	1	0.749		
N of Valid Cases	38				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.50.

b. Computed only for a 2x2 table

Riwayat_Konsumsi_Obat * Kelompok_Penelitian

Crosstab

Count

		Kelompok_Penelitian		
		Intervensi	Kontrol	Total
Riwayat_Konsumsi_Obat	< 5 tahun	14	12	26
	> 5 tahun	5	7	12
Total		19	19	38

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	0.487[a]	1	0.485		
Continuity Correction[b]	0.122	1	0.727		
Likelihood Ratio	0.489	1	0.484		
Fisher's Exact Test				0.728	0.364
Linear-by-Linear Association	0.474	1	0.491		
N of Valid Cases	38				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.00.

b. Computed only for a 2x2 table

9. Uji Kesetaraan Pre

Group Statistics

	Kelompok_Penelitian	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_Sistol	Intervensi	19	163.89	8.550	1.961
	Kontrol	19	163.26	5.075	1.164
Pre_Diastol	Intervensi	19	95.53	3.438	0.789
	Kontrol	19	95.89	4.122	0.946

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Pre_Sistol	Equal variances assumed	4.120	0.050	0.277	36	0.783	0.632	2.281	-3.995	5.258
	Equal variances not assumed			0.277	29.285	0.784	0.632	2.281	-4.032	5.295
Pre_Diastol	Equal variances assumed	0.596	0.445	-0.299	36	0.767	-0.368	1.231	-2.866	2.129
	Equal variances not assumed			-0.299	34.877	0.767	-0.368	1.231	-2.868	2.132

10. Uji Perbedaan kelompok Intervensi

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Sistol	163.89	19	8.550	1.961
	Post_Sistol	150.21	19	8.561	1.964
Pair 2	Pre_Diastol	95.53	19	3.438	0.789
	Post_Diastol	86.16	19	3.862	0.886

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Sistol & Post_Sistol	19	0.975	0.000
Pair 2	Pre_Diastol & Post_Diastol	19	0.813	0.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Sistol - Post_Sistol	13.684	1.916	0.440	12.761	14.608	31.125	18	0.000
Pair 2	Pre_Diastol - Post_Diastol	9.368	2.266	0.520	8.276	10.461	18.022	18	0.000

11. Uji Perbedaan kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Sistol	163.26	19	5.075	1.164
	Post_Sistol	154.84	19	5.178	1.188
Pair 2	Pre_Diastol	95.89	19	4.122	0.946
	Post_Diastol	89.37	19	3.624	0.831

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Sistol & Post_Sistol	19	0.991	0.000
Pair 2	Pre_Diastol & Post_Diastol	19	0.985	0.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Sistol - Post_Sistol	8.421	0.692	0.159	8.087	8.755	53.007	18	0.000
Pair 2	Pre_Diastol - Post_Diastol	6.526	0.841	0.193	6.121	6.932	33.818	18	0.000

12. Uji Pengaruh Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok_Penelitian	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih_Sistol	Intervensi	19	29.00	551.00
	Kontrol	19	10.00	190.00
	Total	38		
Selisih_Diastol	Intervensi	19	26.63	506.00
	Kontrol	19	12.37	235.00
	Total	38		

Test Statistics[a]

	Selisih_Sistol	Selisih_Diastol
Mann-Whitney U	0.000	45.000
Wilcoxon W	190.000	235.000
Z	-5.354	-4.008
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000	0.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0.000[b]	0.000[b]

a. Grouping Variable: Kelompok_Penelitian

b. Not corrected for ties.

Lampiran 3

FORMULIR PENGUMPULAN DATA

RESPONDEN PENELITIAN

Kode Responden **:** ☐

1. Nama	:	
2. Umur	:	
3. Jenis Kelamin	:	1. Laki-laki
		2. Perempuan
4. Konsumsi Garam	:	1. Sering Mengkonsumsi garam (natrium)
		2. Kurang mengkomsumsi garam (natrium)
5. Aktivitas Fisik	:	1. Olahraga
		2. Tidak Olahraga
6. Riwayat Genetik	:	1. Tidak ada riwayat keluarga
		2. Ada riwayat keluarga
7. Riwayat Merokok	:	1. Tidak Merokok
		2. Merokok
8. Riwayat Mengkomsumsi Obat:		1. < 5 tahun
		2. > 5 tahun

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 4

SOP PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) **PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH**
Definisi	Tekanan darah adalah ukuran yang dapat menentukan seberapa kuat jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh/Suatu pengukuran untuk mengetahui nilai tekanan darah pasien.
Tujuan	Mengetahui nilai tekanan darah normal dan tidak normal
Persiapan perawat	Kontrak waktu,tempat,topik,dan tujuan dilakukan pemeriksaan tekanan darah
Alat	1. Tensimeter Digital 2. Lembar observasi pengukuran tekanan darah
Persiapan	Beberapa hal yang perlu diketahui berkaitan dengan pengukuran tekanan darah, yaitu bahwa hasil pengukuran tekanan darah bisa "tidak benar". Hasil ini dapat diakibatkan karena minum kopi atau minuman beralkohol akan meningkatkan tekanan darah dari nilai sebenarnya. Demikian juga merokok, rasa cemas (tegang), terkejut, dan stress. Ingin kencing, karena kandung kemih penuh, juga dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, sebelum melakukan pengukuran tekanan darah, sebaiknya: 1. Buang air kecil terlebih dahulu (kosongkan kandung kemih). 2. Hindari kegiatan fisik (olahraga, makan), tidak minum

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	kopi atau minuman beralkohol, dan tidak merokok minimal 30 menit sebelumnya. 3. Sebaiknya tenangkan pikiran dan perasaan, dengan duduk santai selama 5 menit. Duduklah dengan menapakkan kaki di lantai atau di injakan kaki dan sandarkan punggung. Injakan kaki dan sandaran punggung akan membantu untuk rileks dan memberikan hasil pengukuran tekanan darah yang lebih akurat.
Langkah kerja	1. Tahap orientasi a. Mencuci tangan kontak dengan lingkungan pasien b. Mengucapkan salam c. Perkenalkan diri d. Kontrak waktu dan tempat dengan pasien e. Menjelaskan pada pasien dan keluarga tentang prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilaksanakan f. Siapkan pasien sesuai prosedur 2. Tahap kerja a. Siapkan tensimeter digital dan manset b. Pastikan duduk dengan posisi kaki tidak menyilang dan kedua telapak kaki menapak pada lantai c. Singsingkan pakaian yang menutupi lengan kanan hingga sekitar 2 sentimeter di atas garis siku d. Pastikan lengan tidak terjerat oleh lengan pakaian yang telah disingsingkan sebelumnya e. Gunakan manset pada lengan atas. Acuan posisinya adalah bagian bawah manset berada 2 sentimeter di atas siku dan ujung selang manset berada di tengah lengan. f. Pastikan selang antara manset dan alat tensimeter

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	tidak tertindih atau terjepit g. Kencangkan maset dengan tekanan sedang, yakni tidak terlalu longgar dan juga tidak terlalu erat h. Posisikan alat pengukur tekanan darah sebisa mungkin sejajar dengan dada kiri (posisi jantung) i. Selama proses pengukuran tekanan darah dianjurkan untuk tetap tenang j. Pastikan lengan telah diposisikan dengan benar dan telapak tangan dalam keadaan terbuka secara rileks (tidak menggenggam) k. Pastikan selang yang terdapat pada alat pengukur tekanan darah dalam keadaan lurus, bebas dari tekanan maupun lekukan l. Tekan tombol "Start/Stop" untuk mengaktifkan alat pengukur tekanan darah m. Biarkan alat pengukur tekanan darah melakukan proses pengukuran tekanan darah hingga seluruh parameter yang ingin diukur (tekanan darah sistolik dan diastolik) terbaca pada layar n. Pastikan untuk tetap rileks dan tidak bicara selama proses pengukuran tekanan darah o. Hasil akan terlihat di layar tensimeter digital. Lakukan pengukuran 2 kali dengan jeda 2 menit p. Setelah pengukuran selesai, manset akan mengempis Kembali q. Tekan "Start/Stop" untuk mematikan alat 3. Tahap terminasi a. Catat dilembar observasi b. Catat respon pasien c. Mengucapkan salam d. Cuci tangan setelah kontak dengan lingkungan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	pasien **Sumber**: (Menon & Ganapathi, 2020)

Lampiran 5

SOP *WALL SQUAT* DAN *HUMMING BEE BREATH*

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) ***WALL SQUAT* DAN *HUMMING BEE BREATH***
Definisi	*Wall squat* adalah latihan isometrik di mana seseorang menempatkan punggungnya pada dinding dengan posisi lutut membentuk sudut 90 derajat, seolah-olah duduk di kursi. *Humming Bee Breath* adalah teknik pernapasan yang melibatkan produksi suara mendengung menyerupai suara lebah.
Tujuan	1. Menstabilkan tekanan darah. 2. Menurunkan tekanan darah karena dapat membuat pikiran menjadi lebih rileks dan tenang
Persiapan Perawat	Kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan *Wall squat* dan *Humming bee breath*
Alat	1. Dinding 2. Kursi
Langkah-langkah	1. Tahap orientasi a. Mencuci tangan b. Mengucapkan salam c. Perkenalkan diri d. Kontrak waktu dan tempat dengan pasien e. Menjelaskan pada pasien dan keluarga tentang

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilaksanakan f. Siapkan pasien sesuai prosedur 2. Tahap kerja a. Minta pasien berdiri tegak dengan punggung menyentuh dinding dan tumit berjarak sekitar 10 cm dari dinding  b. Buka kedua kaki selebar bahu



c. Lakukan gerakan pelvic tilting dengan perlahan menurunkan tubuh, tekuk lutut hingga membentuk sudut sekitar 90 derajat, sambil tetap menjaga punggung menempel pada dinding, lakukan selama 15 detik. Lakukan pengulangan sebanyak 3 kali dengan waktu jeda istirahat 5 menit

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu



d. Setelah melakukan *wall squat* atur napas agar teratur kembali kemudian dilanjutkan melakukan *humming bee breath*

	e. Duduk tegak (boleh duduk dikursi atau dilantai senyaman pasien) dengan kedua bahu dibuka dan kedua mata ditutup  f. Tutup kedua telinga dengan ibu jari kemudian bagian jari-jari tangan yang lain menutup kedua mata  g. Tarik nafas melalui hidung sampai dada mengembang kemudian hembuskan nafas seperti suara dengungan lebah dalam posisi

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	mulut tetap tertutup. Lakukan sebanyak 3 kali h. Tahap terminasi 1. Catat dilembar observasi 2. Catat respon pasien 3. Mengucapkan salam 4. Cuci tangan setelah kontak dengan lingkungan pasien

Sumber*: (Instituto Nacional de Estadística, 2021,* Hindu dkk., 2022)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 6

SOP TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) **TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM**
Definisi	Teknik relaksasi napas dalam adalah salah satu metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengatur pola napas guna mengurangi ketegangan otot, tekanan darah, dan kecemasan sehingga mencegah stimulasi nyeri pada tubuh.
Tujuan	Tujuan utama dari pelaksanaan teknik relaksasi napas

	adalah untuk merelaksasikan ketegangan otot tubuh dengan cara mengatur pola napas sehingga dapat mengurangi tekanan darah dan rasa nyeri.
Persiapan Perawat	Kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan Teknik relaksasi nafas dalam
Langkah-langkah	1. Tahap orientas a. Mengucapkan salam b. Perkenalkan diri c. Kontrak waktu dan tempat dengan pasien d. Menjelaskan pada pasien dan keluarga tentang prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilaksanakan 2. Tahap kerja a. Atur posisi pasien agar rileks tanpa beban fisik. b. Instruksikan pasien untuk tarik nafas sedalam dalamnya melalui hidung sehingga rongga paru berisi udara. c. Instruksikan klien untuk menahan napas selama 2-3 detik. d. Instruksikan klien untuk mengembuskan napas secara perlahan melalui mulut, pada waktu yang bersamaan minta pasien untuk memusatkan perhatian pada sensasi rileks yang dirasakan. e. Instruksikan pasien untuk bernafas dalam, kemudian menghembuskan secara perlahan f. Latih dan informasikan kepada pasien untuk melakukan teknik relaksasi napas sebanyak 3

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	kali g. Setelah pasien merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri 3. Tahap terminasi a. Catat respon pasien b. Mengucapkan salam c. Cuci tangan setelah kontak dengan lingkungan pasien

Sumber: (Salsabila, 2022)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 7

INFORMED CONSENT DAN PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat, Bapak/Ibu diminta utuk berpartisipasi dalam penelitian ini.Tujuan penelitian ini untuk mengetahui **"Pengaruh Terapi *Wall Squat* dan *Humming Bee Breath* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025".** Peneliti (saya) akan memberikan lembaran persetujuan ini dan menjelaskan bahwa keterlibatan anda dalam penelitian ini atas dasar **sukarela**. Nama saya adalah Rina Pratiwi,mahasiswa Jurusan Keperawatan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang beralamatkan di Kelurahan Lempuing, Kota Bengkulu.Saya dapat dihubungi di nomor **082177792355**. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep).

Saya akan menjaga kerahasiaan responden dalam penelitan ini. Nama pasien tidak akan dicatat di manapun. Keterlibatan dalam penelitan ini dapat memberikan keuntungan langsung pada responden, hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan responden mengenai **Pengaruh Terapi *Wall Squat* dan *Humming Bee Breath* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi**. Apabila setelah terlibat dalam penelitian ini, responden masih punya pertanyaan, responden dapat menghubungi saya pada nomor diatas.

Setelah membaca informasi dan memahami tujuan penelitian dan peran yang diharapkan dalam penenlitian ini, saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Bengkulu, 2025

(……)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 8

SURAT PERMOHONAN RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu:

Nama : RINA PRATIWI

NIM : P0512032106

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi *Wall Squat* dan *Humming Bee Breath* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025".Sehubungan dengan maksud tersebut, maka dengan kerendahan hati saya mohon partisipasi Saudari/Ibu untuk menjadi responden penelitian ini. Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, tenaga kesehatan,dan institusi pendidikan. Informasi tentang data yang diperoleh akan dijamin kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk data penelitian. Demikian permohonan ini, atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Hormat saya,

(RINA PRATIWI)

Lampiran 9

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

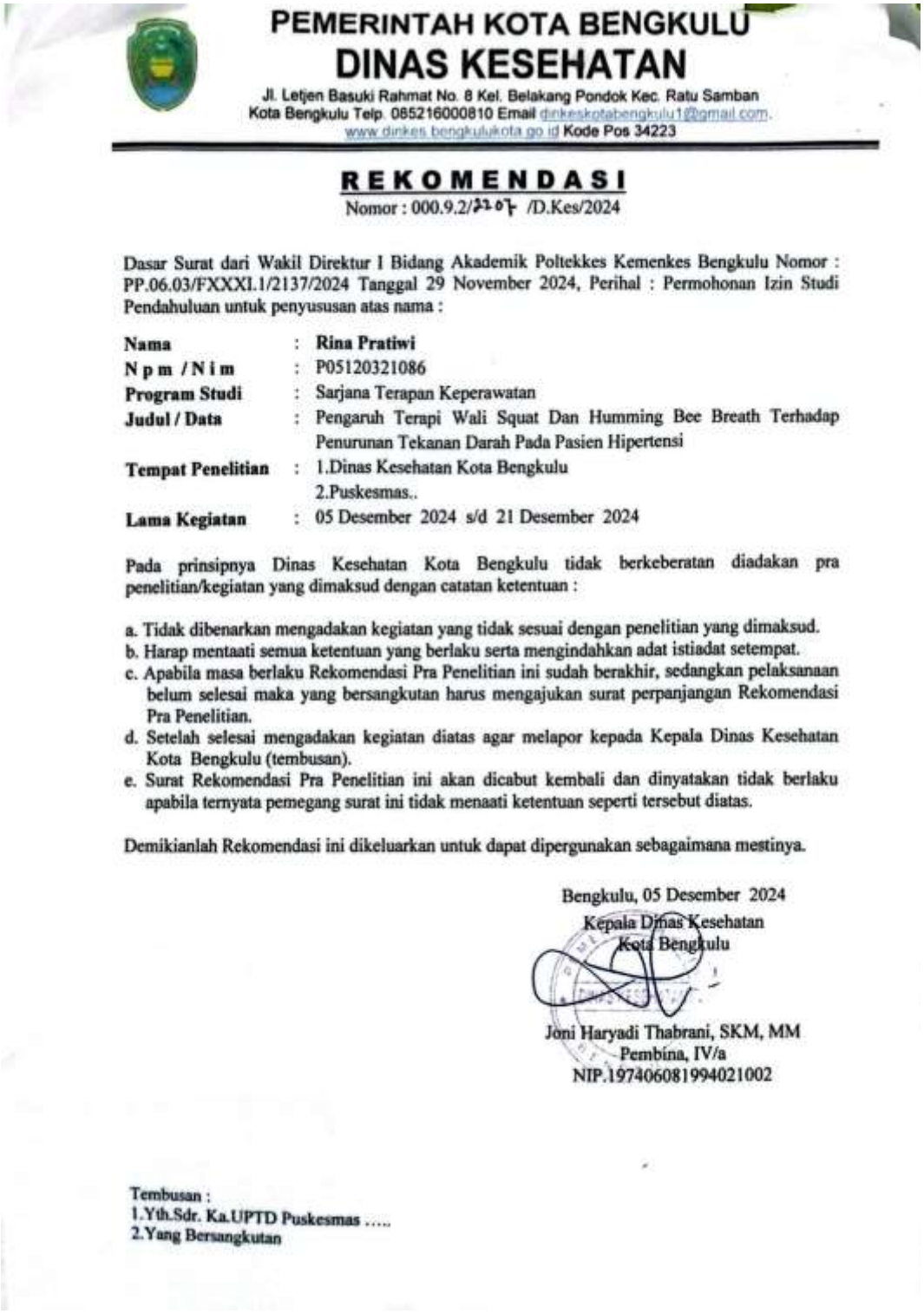
Dengan ini saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Rina Pratiwi Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bengkulu dengan judul "Pengaruh Terapi *Wall Squat* dan *Humming Bee Breath* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025"Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, maka saya bersedia menjadi responden. Demikian surat persetujuan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 2025

(……)

Lampiran 10 *Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan Kota Bengkulu*



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2/3107 /D.Kes/2024

Dasar Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.06.03/FXXXI.1/2137/2024 Tanggal 29 November 2024, Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan untuk penyusunan atas nama :

Nama	:	**Rina Pratiwi**
N p m / N i m	:	P05120321086
Program Studi	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Judul / Data	:	Pengaruh Terapi Wali Squat Dan Humming Bee Breath Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
Tempat Penelitian	:	1.Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 2.Puskesmas..
Lama Kegiatan	:	05 Desember 2024 s/d 21 Desember 2024

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak menaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 05 Desember 2024
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
NIP.197406081994021002

Tembusan :
1.Yth.Sdr. Ka.UPTD Puskesmas .....
2.Yang Bersangkutan

Lampiran 11 *Surat Izin Pra Penelitian*

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SAWAH LEBAR
Jl.Sepakat RT 18 Kelurahan Sawah Lebar Baru Telp.(0736)28360
Email : pkmsawahlebar@gmail.com

LEMBAR DISPOSISI

Surat dari : Dkk No. Surat : 000.8.2 /2207/D.Kes/2024 Tgl. Surat : 5 Des 2024	Diterima Tgl : 20 Des 2024 No. Agenda : 180 Sifat : ☐ Sangat segera ☑ Segera ☐ Rahasia
Perihal : Surat Pra Penelitian	
Diteruskan kepada sdr : ☐ Ns. Moh Yulis Eka,S.Kep ☐ ..... ☐ ..... Dan seterusnya	Dengan hormat harap : ☐ Tanggapan dan saran ☐ Proses lebih lanjut ☐ Koordinasi / Konfirmasi ☐ .....
Catatan : Laporan Hasil Pra Penelitian Proses Pengambilan data Hipertensi di wilker Puskesmas Sawah Lebar	Kepala UPTD Puskesma Sawah Lebar Kota Bengkulu dr. Hj. Fatimah, ST NIP.197309162008032001

Poltekkes Bengkulu

Lampiran 12 *Surat Layak Etik*

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/166/03/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Rina Pratiwi
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh terapi wall squat dan humming bee breath terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu"

"The effect of wall squat and humming bee breath therapy on blood pressure in hypertensive patients in the working area of ??Sawah Lebar Community Health Center, Bengkulu City"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Maret 2025 sampai dengan tanggal 20 Maret 2026.

This declaration of ethics applies during the period March 20, 2025 until March 20, 2026.

March 20, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 13 *Surat Izin Kesbangpol*

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 000.9.2/ 660 /KESBANGPOL-REK/2025

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXIII.1/ /2025 tanggal 08 April 2025 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	RINA PRATIWI
NPM	:	P05120321086
Pekerjaan	:	Mahasiswia
Prodi/ Fakultas	:	Keperawatan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian	:	Pengaruh Terapi Wall Squat dan Humming Bee Breath Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Waktu penelitian	:	22 April 2025 s.d 31 Mei 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :
1 Tidak di benarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adati stiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 22 April 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 197009021993031006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lampiran 14 *Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu*

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ 1256 /D.Kes/2025

Dasar Surat	:	1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Nomor : PP.01.01/F.XXI.1/ /2025 Tanggal 08 April 2025 2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/660/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 22 April 2025, Perihal: Izin penelitian Atas nama:
Nama	:	**Rina Pratiwi**
N I M	:	P05120321086
Program Studi	:	Keperawatan
Judul Penelitian	:	Pengaruh terapi wall squat dan humming bee breath terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Daerah Penelitian	:	Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	22 April 2025 s/d 21 Mei 2025
No.HP / Email	:	

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Bengkulu, April 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Jon Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
Nip. 197406081994021002

Tembusan :
1. Yth. Sdr. Ka UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 15 *Surat Izin Penelitian Puskesmas*



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SAWAH LEBAR
Jl.Sepakat RT 18 Kelurahan Sawah Lebar Baru Telp.(0736)28360
Email : pkmsawahlebar@gmail.com

LEMBAR DISPOSISI

Surat dari : [illegible]	Diterima Tgl : 25 April 2025
	No. Agenda :
No. Surat : 000-9.2/1256/D.04/2025	Sifat :
Tgl. Surat : April 2025	☐ Sangat segera ☑ Segera ☐ Rahasia
Perihal : Rekomendasi izin penelitian [illegible]	
Diteruskan kepada sdr :	Dengan hormat harap :
☐ [illegible]	☐ Tanggapan dan saran
☐	☐ Proses lebih lanjut
☐	☐ Koordinasi / Konfirmasi
	☐ .....
Dan seterusnya	
Catatan : Diberikan izin untuk melakukan Proses Penelitian diwilker Puskesmas Sawah Lebar dengan mengikuti / mentaati ketentuan yang berlaku	Kepala UPTD Puskesma Sawah Lebar Kota Bengkulu dr. Fatimah, ST NIP.197309162008032001

Lampiran 16 *Surat Selesai Penelitian Dari Puskesmas*



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SAWAH LEBAR
Jl.Sepakat RT.18 Kelurahan Sawah Lebar Baru TELP.(0736)28360
Email: pkmsawahlebar@gmail.com

SURAT KETERANGAN
NO : 445/ Hk /TU/PKM-SL/VI/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu :

Nama	: dr.Fatimah, ST
N I P	: 197309162008032001
Pangkat/Gol.	: Pembina Utama Muda / IV c
Jabatan	: Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan :

Nama	: Rina Pratiwi
NPM/ NIM	: P05120321086
Pendidikan	: DIV Keperawatan

Benar telah melaksanakan penelitian di UPTD Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dari tanggal 22 April 2025 s.d 21 Mei 2025 dengan Judul **"Pengaruh Terapi Wall Squat dan Humming Bee Breath Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu"**

Demikianlah keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya..

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada Tanggal : 19 Juni 2025
Kepala UPTD Puskesmas Sawah Lebar
Kota Bengkulu

dr.Fatimah, ST
NIP 197309162008032001

Lampiran 17 *Dokumentasi Kegiatan*

Mengukur tekanan darah	Melakukan *wall squat*	Melakukan *humming bee breath*
		
Mengukur tekanan darah	Melakukan *wall squat*	Melakukan *humming bee breath*

Poltekkes Bengkulu

		
Mengukur tekanan darah	Melakukan *wall squat*	Melakukan *humming bee breath*
		
Mengukur tekanan darah	Melakukan *wall squat*	Melakukan *humming bee breath*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Mengukur tekanan darah 	Melakukan teknik relaksasi nafas dalam 

Mengukur tekanan darah 	Melakukan teknik relaksasi nafas dalam 
Mengukur tekanan darah 	Melakukan teknik relaksasi nafas dalam 

Kemenkes Poltekkes Bengkulu