

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association (AHA). (2018). *Hypertension: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations*. Alabama Pharmacy Association.
- Anitasari, A. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK"*.
[http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan darahmu-dengan-cerdik](http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik)
- Ansar, J., Indra, D., & Apriani, M. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6083>
- Ardi, M., & Ekowatiningsih, D. (2018). *Efektivitas Slow Stroke Back Massage dalam Relaksasi Pasien Stroke di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar*. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 20.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v12i1.32>
- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Yogyakarta: Diva Presss
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2019). *Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya. Diambil kembali dari*
[http://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besarpenderita-hipertensi-tidak menyadarinya.html](http://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besarpenderita-hipertensi-tidak-menyadarinya.html).
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health*

Sciences, 2(1), 7–18. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.2018.pp7-18>

Kalaivani, S., Kumari, M. J., & Pal, G. K. (2021). *Effect of alternate nostril breathing exercise on blood pressure , heart rate , and rate pressure product among patients with hypertension in JIPMER , Puducherry*. 1–12. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>

Kamalia. (2017). *Efektifitas Latihan Slow Deep Breathing Dan Pemberian Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Karangdoro Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang*.

Kemenkes RI. (2019a). Hari hipertensi dunia. P2PTM. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>

Permata, F. (2020) *Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Alternate Nostril Breathing Exercise*. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>

Pranayama, N. S. (2021). The Art of Living. <https://www.artofliving.org/yoga/breathing-techniques/alternate-nostril-breathing-nadi-shodhan>

(Sofyan et al., 2020). Effect of Breathing Nostril Nostril and Back Massage on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients in the Working Area of Hospital Pertamina Jaya. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1396-1402. <https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/484/360>

Suoth, M., Bidjuni, H., Malara, R. T., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F.,

- Sam, U., & Manado, R. (2014). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara*. 2.
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). *Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.26>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). *Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia*. 1(2), 395–402.
- (Umara et al., 2021). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Respirasi*. Sumatera Utara: Yayasan Kita Menulis
- Upadhyay-Dhungel, K., & Sohal, A. (2013). *Physiology of nostril breathing exercises and its probable relation with nostril and cerebral dominance: A theoretical research on literature. Janaki Medical College Journal of Medical Science*, 1(1), 38–47. <https://doi.org/10.3126/jmcjms.v1i1.7885>
- Romadoni, P. (2019). *Pengaruh Edukasi Dengan Model DAGUSIBU Terhadap Kepatuhan Penggunaan Obat Pada Penderita Hipertensi (Studi di Desa Pundong Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)*, Jombang: STIKes ICMc.
- Yanti, C. A., & Muliati, R. (2019). *Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah dan Kuning Terhadap Tekanan Darah Lansia Menderita Hipertensi*. 4(2), 406–413.