

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, W., Rahma, S., & Yusuf, M. N. S. (2025). Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Dungaliyo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 25–31.
- Aini, E.N, Nuari, N.A. & Noviantika, A.H.A. (2024). Home Based Walking Exercise Dan Alternate Nostril Breathing Menurunkan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 1-9.
- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., Putri, A.A.Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392-397.
- Ardiningtyas, L., & Anggraeni, D. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Lansia dan Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Sebagai Pengobatan Alternatif Hipertensi di Kelurahan Paudean Kec. Lembah Selatan Kota Bitung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 4(2), 46–53.
- Dinas Kesehatan DIY. 2022. “Dinas Kesehatan D.I Yogyakarta Tahun 2022.” Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2022.
- Ekaputri, M., dkk. (2024). *Proses Keperawatan: Konsep, Implementasi, dan Evaluasi*. CV Tahta Media Group.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- El-ghafar, H.S.A., Taha, A.S., Ghonaem, S.E. & Mohamed, N.F. (2025). Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Preoperative Patients' Anxiety, Blood Pressure and Heart Beats. *Journal of Nursing Science*, 6(1), 391-407.
- Febiola, S & Purwanti, O.S. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 9(4), 7191-7196.
- Glazier, J.J., et al. (2022). Pathophysiology, Diagnosis, and Management of Hypertension in the Elderly. *Journal of Clinical Medicine*, 11(3), 1–15.
- Ibnu, F., & Hidayati, R. N., (2025). *Deteksi Faktor Risiko Hipertensi yang Dapat Dimodifikasi dalam Upaya Perilaku Pencegahan Klien Hipertensi*. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Inawijaya, D., Haq, R. K., & Sari, I. M. (2023). Penerapan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah Dan Frekuensi Nafas Pada Pasien CHF di RSUD Dr Moewardi Surakarta. *EXCELLENT HEALTH JURNAL*, 2(1), 95-104.

- Iriani, I., Yulianti, S. & Maryam (2025). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa Labuan Lelea Kecamatan Labuan Kabupaten Donggala Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 4986-4995.
- Jahan I, Begum M, Akhter S, Islam MZ, Jahan N, Samad N, *et al.* (2021). Effects of alternate nostril breathing exercise on cardiorespiratory functions in healthy young adults. *Ann Afr Med*, 20(2), 69-77.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hipertensi penyebab kematian nomor satu di dunia*. <https://kemkes.go.id/id/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/4634/2021 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://jdih.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2024 tentang Penyelenggaraan Pusat Kesehatan Masyarakat. Jakarta, Indonesia.
- Khalid, A. & Srivastava, S. (2024). Effect Of Alternate Nostril Breathing On Blood Pressure Among Hypertensives In A Selected Urban Community Of Gurugram (Haryana). *The Nursing Journal of India*, 11(5), 212-216.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Lansia*. Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY.
- Mujiadi & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. edk 1. STIKes Majapahit Mojokerto.
- Muliani, R., Rahayu, M.N.T., Bose, D. & Nambiar, N. (2021). Alternative Nostril Breathing On Blood Pressure in the Elderly with Hypertension. *Mal J Med Health Sci*, 17(SUPP4), 79-82.
- Nora, R., Adelia, I., Novandra, H. & Riana, L. (2023). Penyuluhan Dan Sosialisasi Hipertensi Pada Lansia Di Aur Kuning Bukittinggi Sumatera Barat. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(2), 25-29.
- Novitasari, M., Sabri, R. & Huriani, E. (2023). Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Frekuensi Napas Pada Pasien Congestive Heart Failure. *Jurnal Ners*, 7(1), 110-115.

- Octavia, N., Edzha, A.U.A., Ovari, I. & Fitri, D.E. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 3(2), 54-60.
- Octaviane, G., Nina, Pakpahan, J., Maspupuh, T. & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(2), 32-38.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). (2021). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: PERKI.
- Polopadang, V. & Hidayah, N. (2019). *Proses Keperawatan Pendekatan Teori dan Praktik*. Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia cerdas.
- PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. PPNI.
- Rahmadani, Febriana, A., Octaviani, O., Sulistyowati, R. & Lembang, F.T.D. (2025). *Book Chapter of Hypertension*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Ramadhan, Y. & Prajayanti, E. (2023). Pengaruh Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 22-28.
- Riyada, F., Fauziah, S.A., Liana, N. & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27-47.
- Salean, F. M., Ahmad, F. F., & Handayani, S., (2024). Perbandingan Latihan Slow Deep Breathing Exercise dan Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Journal of Language and Health*, 5(3), 1087-1094.
- Shah, Y.B., Kamble, R. & Grover, P. (2024). Immediate effects of Chandra Nadi Shuddhi Pranayama on blood pressure, heart rate and rate pressure product among normal individuals: an experimental study. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 12(8), 2854-2858.
- Simandalahi, T., Morika, H.D. & Fannya, P. (2020). The effect of alternate nostril breathing exercise in vital signs of congestive heart failure patients. *Int J Community Med Public Health*, 7(1), 67-73.
- Suarayasa, K., Hidayat, M.I. & Gau, R. (2023). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Risk Factors Of Hypertension In Elderly). *Jurnal Medical Profession (MedPro)*, 5(3), 253-258.

- Ubaidillah, N. (2021). Proses Penuaan Dalam Perspektif Kardiovaskular. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), 211-219.
- Ugur, G. & Uysal, H. (2020). The Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Regulation of Blood Pressure in Individuals with Hypertension. *Turk J Cardiovasc Nurs*, 11(26), 125–131.
- Utomo, G., Khoiriyah, S., Mustajab, A. & Alviana, F. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 62-67.
- Wijayanti, A., Kartikaningrum, V. & Nurcahyani, D. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Terhadap Penderita Hipertensi dan Ibu PKK Kelurahan Takeran, Magetan. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 1(2), 198-208.
- World Health Organization. (2025). Hypertension [Fact sheet]. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.