

## ***MINDFULNESS BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

Amaliah Mahmudah<sup>1</sup>, Okti Sri Purwanti<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>1,2</sup>  
[j230245077@student.ums.ac.id](mailto:j230245077@student.ums.ac.id)<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *mindfulness breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan memberikan intervensi berbasis bukti keperawatan berupa teknik relaksasi *mindfulness breathing* yang dilakukan selama 5-10 menit kepada 5 pasien hipertensi yang berusia 40-65 tahun yang diukur menggunakan MAP *Mean Arterial Pressure*. Hasil Penelitian menunjukkan secara keseluruhan, nilai MAP setelah intervensi berada pada kisaran 88,7–106,7 mmHg, yang mencerminkan adanya perbaikan tekanan perfusi arteri pada sebagian besar pasien hipertensi. Simpulan, penerapan teknik relaksasi *mindfulness breathing* terbukti efektif dalam penurunan tekanan darah sehingga dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang bermanfaat untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mendukung proses pemulihan.

Kata Kunci : Hipertensi, *Mindfulness Breathing*, Tekanan Darah

### **ABSTRACT**

*This study aimed to analyze the effectiveness of mindfulness breathing on lowering blood pressure in hypertensive patients. The study used a case study design, providing an evidence-based maintenance intervention in the form of mindfulness breathing relaxation techniques for 5–10 minutes to five hypertensive patients aged 40–65 years, measured using Mean Arterial Pressure (MAP). The results showed that overall, MAP values after the intervention ranged from 88.7–106.7 mmHg, indicating improvements in arterial perfusion pressure in the majority of hypertensive patients. In conclusion, the application of mindfulness breathing relaxation techniques has been proven effective in lowering blood pressure, thus providing a useful non-pharmacological approach to help control blood pressure and support the recovery process.*

*Keywords: Hypertension, Mindfulness Breathing, Blood Pressure*

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan kondisi kronis pada sistem kardiovaskular yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi batas normal dan jika tidak dikendalikan dapat menghambat distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh serta meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Muharram et al., 2025). Di Indonesia, hipertensi telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, dengan prevalensi yang terus meningkat. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia dari Kemenkes (2023), prevalensi hipertensi pada penduduk

dewasa mencapai sekitar 30,8%, menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga orang dewasa di Indonesia mengalami tekanan darah tinggi. Sementara itu, studi lain melaporkan angka prevalensi hipertensi nasional sekitar 33,4% dengan angka yang lebih tinggi pada perempuan dibanding laki-laki (31,0% laki-laki; 35,4% perempuan). Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan beban kesehatan yang besar dan perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan dan pengendalian (Ningsih et al., 2023).

Selain berdampak secara fisiologis, hipertensi juga terkait dengan kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan, yang dapat memperburuk respon fisiologis tubuh dan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis hal ini berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Theofani et al., 2024). Penanganan hipertensi umumnya melibatkan kombinasi terapi farmakologis dan modifikasi gaya hidup. Pendekatan nonfarmakologis seperti pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stres merupakan bagian penting dalam strategi pengendalian tekanan darah yang komprehensif (Hussien et al., 2021).

Teknik relaksasi yang banyak mendapat perhatian dalam konteks manajemen stres adalah *mindfulness breathing*, yaitu latihan pernapasan sadar yang menekankan kesadaran penuh terhadap proses bernapas secara teratur untuk mencapai kondisi rileks. Teknik ini diduga dapat menurunkan respons stres melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, sehingga membantu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah (Natarajan et al., 2023). Meskipun banyak penelitian telah menunjukkan hubungan antara latihan pernapasan, *mindfulness*, dan penurunan tekanan darah, penerapan *mindfulness breathing* sebagai intervensi berbasis bukti keperawatan pada pasien hipertensi masih perlu dievaluasi lebih lanjut dalam praktik klinik (Mutmainna et al., 2023).

*Mindfulness* berasal dari konsep meditasi yang menekankan pada kesadaran penuh pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Teknik *mindfulness breathing* merupakan salah satu bentuk latihan pernapasan yang terlibat dalam proses kesadaran ini (Rosyida et al., 2024). Latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar dan terkontrol diyakini dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis, sehingga membantu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah secara fisiologis (Irawan et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan efek positif latihan pernapasan terhadap tekanan darah. Ardiansyah & Rosyid (2024) melaporkan bahwa *deep breathing exercise* secara signifikan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan latihan pernapasan secara sistematis. Demikian pula, penelitian oleh Mir et al., (2024) menemukan bahwa *slow deep breathing* efektif menurunkan tekanan darah pada peserta hipertensi setelah intervensi pernapasan dilakukan. Penelitian lain yang menggunakan teknik relaksasi napas dalam juga menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan setelah intervensi relaksasi (Septiawan et al., 2022). Selain itu, latihan *mindfulness* telah menunjukkan dapat mengurangi stres dan kecemasan, yang merupakan faktor pemicu aktivasi saraf simpatis dan peningkatan tekanan darah (Yuniarti & Safitri, 2024).

Penelitian teknik relaksasi pernapasan sebagai terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi telah banyak dilakukan, namun sebagian besar lebih berfokus pada teknik *slow deep breathing* atau latihan pernapasan diafragma dalam *design eksperimen* dengan pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan menerapkan teknik *mindfulness breathing* sebagai bentuk intervensi relaksasi yang menekankan kesadaran penuh terhadap proses pernapasan, sehingga tidak hanya mempengaruhi aspek fisiologis tetapi juga aspek psikologis pasien. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis efektivitas teknik relaksasi *mindfulness breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, yang diukur menggunakan *Mean Arterial Pressure (MAP)*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah

tambahan mengenai penggunaan teknik pernapasan sebagai bagian dari pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam praktik keperawatan untuk membantu mengontrol tekanan darah pasien hipertensi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) untuk mengevaluasi penerapan intervensi berbasis bukti keperawatan berupa teknik relaksasi *mindfulness breathing* pada pasien hipertensi. Subjek penelitian berjumlah 5 pasien hipertensi dengan rentang usia 40–65 tahun. Kriteria inklusi meliputi pasien terdiagnosis hipertensi, kondisi sadar compos mentis, bersedia menjadi responden, dan mampu mengikuti instruksi latihan pernapasan. Kriteria eksklusi yaitu pasien dengan gangguan pernapasan berat atau kondisi akut yang memerlukan penanganan segera. Intervensi berupa teknik relaksasi *mindfulness breathing* diberikan selama 5–10 menit dalam satu sesi di lingkungan yang tenang. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter, kemudian dihitung nilai *Mean Arterial Pressure (MAP)*. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi, sesudah intervensi, dan evaluasi ulang 30 menit setelah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan nilai MAP sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etik keperawatan, meliputi lembar persetujuan subjek (*informed consent*) dan kerahasiaan data responden.

## HASIL PENELITIAN

Hasil pengkajian pada lima pasien hipertensi menunjukkan bahwa seluruh subjek memiliki tekanan darah di atas batas normal sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi *mindfulness breathing*. Subjek terdiri dari 3 perempuan dan 2 laki-laki dengan rentang usia 43–61 tahun. Penilaian efektivitas intervensi dalam penelitian ini menggunakan indikator *Mean Arterial Pressure (MAP)*, karena MAP menggambarkan tekanan perfusi rata-rata yang diterima organ-organ vital.

Tabel. 1  
Karakteristik Responden

Nama Pasien	Usia	Jenis Kelamin
Ny.B	43 Tahun	Perempuan
Ny.S	52 Tahun	Perempuan
Ny.R	57 Tahun	Perempuan
Tn.H	51 Tahun	Laki-laki
Tn.A	61 Tahun	Laki-laki

Nilai MAP sebelum intervensi pada seluruh subjek berada di atas nilai normal (70-100 mmHg), yang menunjukkan bahwa perfusi arteri berada pada tingkat tinggi dan mencerminkan kondisi hipertensi yang belum terkontrol dengan baik.

Tabel. 2  
Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah

Nama Pasien	Tekanan darah sebelum	MAP sebelum	Tekanan darah sesudah	MAP sesudah
Ny.B	143/78	99,7	128/69	88,7
Ny.S	164/81	108,7	134/93	106,7
Ny.R	149/97	114,3	125/78	93,7
Tn.H	156/76	102,7	129/72	91,0
Tn.A	167/91	116,3	135/71	92,3

Pengukuran tekanan darah pada penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan. Tahap pertama adalah pengukuran awal sebelum intervensi, yang bertujuan untuk memperoleh nilai dasar tekanan darah dan Mean Arterial Pressure (MAP) pasien sebagai kondisi awal. Tahap kedua adalah pengukuran segera setelah pemberian intervensi relaksasi *mindfulness breathing* selama 5–10 menit, yang digunakan untuk menilai efek langsung intervensi terhadap perubahan tekanan darah dan MAP. Nilai MAP sesudah yang disajikan pada tabel merupakan hasil pengukuran pada tahap kedua ini. Tahap ketiga adalah evaluasi ulang 30 menit setelah intervensi, yang dilakukan untuk melihat apakah efek penurunan tekanan darah dapat dipertahankan dalam waktu singkat setelah intervensi berakhir. Hasil menunjukkan bahwa terjadi perubahan nilai MAP pada seluruh subjek. Empat dari lima subjek menunjukkan penurunan nilai MAP, sedangkan satu subjek mengalami penurunan yang relatif minimal. Penurunan MAP terbesar terjadi pada Tn. A (dari 116,3 mmHg menjadi 92,3 mmHg; penurunan 24,0 mmHg) dan Ny. R (dari 114,3 mmHg menjadi 93,7 mmHg; penurunan 20,6 mmHg). Subjek Ny. B juga menunjukkan penurunan MAP dari 99,7 mmHg menjadi 88,7 mmHg, yang menandakan adanya perbaikan tekanan perfusi arteri setelah intervensi. Tn. H mengalami penurunan MAP dari 102,7 mmHg menjadi 91,0 mmHg, sedangkan Ny. S menunjukkan penurunan MAP yang relatif kecil dari 108,7 mmHg menjadi 106,7 mmHg.

Pada evaluasi ulang 30 menit setelah intervensi, nilai MAP tetap lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi, yang menunjukkan bahwa efek relaksasi *mindfulness breathing* tidak hanya bersifat segera, tetapi juga masih bertahan dalam waktu singkat. Secara keseluruhan, nilai MAP setelah intervensi berada pada kisaran 88,7–106,7 mmHg, yang mencerminkan adanya perbaikan tekanan perfusi arteri pada sebagian besar pasien hipertensi.

Secara keseluruhan, nilai MAP sesudah intervensi berada pada kisaran 88,7–106,7 mmHg, yang menunjukkan kecenderungan penurunan tekanan perfusi arteri pada sebagian besar subjek. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi *mindfulness breathing* memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, meskipun respons antarindividu bervariasi. Intervensi ini berpotensi menjadi pendekatan nonfarmakologis pendukung yang dapat diterapkan dalam praktik keperawatan untuk membantu mengontrol tekanan darah.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi *mindfulness breathing* memiliki efek positif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Analisis berdasarkan *Mean Arterial Pressure (MAP)* sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan MAP setelah dilakukan latihan *mindfulness breathing*. Penurunan MAP ini mengindikasikan bahwa latihan pernapasan yang sadar dapat membantu menurunkan tekanan perfusi darah ke organ vital, yang merupakan parameter penting dalam pengendalian hipertensi. Data penelitian menunjukkan bahwa nilai MAP sebelum intervensi berada pada kisaran 99,7–116,3 mmHg, sedangkan nilai MAP setelah intervensi menurun menjadi 88,7–106,7 mmHg. Penurunan terbesar terjadi pada subjek dengan nilai MAP awal tertinggi, yaitu Tn. A (penurunan 24,0 mmHg) dan Ny. R (penurunan 20,6 mmHg). Secara umum, penurunan MAP pada sebagian besar subjek ini mengindikasikan respons fisiologis terhadap teknik relaksasi, meskipun variasi respons antar individu tetap terlihat.

Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam atau *slow deep breathing* efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Misalnya, Patty et al., (2024) melaporkan bahwa latihan pernapasan dalam secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah diberikan intervensi *deep breathing exercise*. Selain itu, studi oleh juga menemukan penurunan tekanan darah yang signifikan setelah penerapan teknik *slow deep breathing* pada responden hipertensi. Penelitian lain yang meneliti pengaruh relaksasi pernapasan terhadap tekanan darah menemukan bahwa intervensi relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sekitar 18,46 mmHg dan diastolik 6,54 mmHg (Wijaya & Purwanti, 2024).

Penurunan tekanan darah melalui teknik pernapasan seperti *mindfulness breathing* dijelaskan melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan aktivasi sistem saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis (Ardhiansyah & Rosyid, 2024). Latihan napas yang terkontrol dan sadar dapat meningkatkan variabilitas denyut jantung (*heart rate variability*) dan merangsang respons relaksasi tubuh, sehingga terjadi penurunan denyut jantung dan resistensi vaskular perifer yang kemudian berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Aktivasi sistem parasimpatis ini juga membantu menurunkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang seringkali berperan dalam peningkatan tekanan darah pada individu yang mengalami stres atau kecemasan kronis (Faridzal et al., 2024).

Selain aspek fisiologis, teknik *mindfulness breathing* juga berdampak pada aspek psikologis pasien. Beberapa literatur telah menyatakan bahwa latihan *mindfulness* dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan ketegangan emosional pada subjek dengan kondisi kronis termasuk hipertensi (Wu et al., 2025). Efek psikologis ini berkaitan erat dengan regulasi tekanan darah karena stres emosional yang tinggi dapat memicu aktivasi simpatis yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Hadinata, 2025). Variasi respons antar subjek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak semua individu merespons intervensi secara seragam. Faktor-faktor seperti status emosional saat pengukuran, tingkat kecemasan, pengalaman sebelumnya dengan latihan relaksasi, serta kondisi fisiologis individu dapat memengaruhi respons terhadap teknik *mindfulness breathing* (Zhang et al., 2024).

Dalam konteks asuhan keperawatan, teknik *mindfulness breathing* dapat dijadikan sebagai *complementary therapy* yang mendukung pengendalian hipertensi secara holistik. Intervensi ini relatif mudah diajarkan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga di rumah. Dengan demikian, teknik relaksasi *mindfulness breathing* menunjukkan potensi sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis dalam manajemen hipertensi. Penggabungan teknik ini dalam praktik klinik keperawatan diharapkan dapat memperkaya pilihan strategi intervensi yang berbasis bukti, meningkatkan kualitas hidup pasien, dan mendukung pengendalian tekanan darah jangka panjang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi *mindfulness breathing* memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang diukur menggunakan Mean Arterial Pressure (MAP). Seluruh subjek menunjukkan penurunan nilai MAP setelah diberikan intervensi selama 5–10 menit, meskipun besar penurunan bervariasi antarindividu. Studi Kasus ini menunjukkan bahwa *mindfulness breathing* mampu membantu menurunkan tekanan perfusi arteri dan berpotensi

menjadi intervensi nonfarmakologis pendukung dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

## SARAN

Sehubungan dengan temuan tersebut, disarankan agar teknik *mindfulness breathing* dapat diintegrasikan dalam praktik keperawatan sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis untuk pasien hipertensi, baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun dalam perawatan. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan desain penelitian yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta periode intervensi yang lebih panjang agar efektivitas *mindfulness breathing* terhadap pengendalian tekanan darah dapat dibuktikan secara lebih komprehensif dan hasilnya dapat digeneralisasikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiansyah, M. F. F., & Rosyid, F. N. (2024). Efektivitas Penggunaan Teknik Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 161–167. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.946>
- Faridzal, M. A., Widyastuti, D., Nurjannah, M., & Milkhatun, M. (2024). Implementasi Slow Deep Breathing dan Terapi Dzikir bagi Pasien Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 340–347. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1081>
- Hadinata, D., & Meilani, L. S. (2025). Implementasi Terapi Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(5), 155–160. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i5.493>
- Hussien, M., Muhye, A., Abebe, F. & Ambaw, F. (2021). The Role of Health Care Quality in Hypertension Self-Management: A Qualitative Study of The Experience Of Patients In A Public Hospital, North-West Ethiopia. *Integrated Blood Pressure Control*, 14, 55–68. <https://doi.org/10.2147/IBPC.S303100>
- Irawan, A., Janmabhumi, A., Wulandari, Z. A., Putri, A. P. & Santoso, A. P. A. (2023). Effect of Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) on Anxiety and Blood Pressure for Hypertension: A scoping review. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(2), 120–127. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i2.379>
- Kemkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Mir, I. A., John, A. T., Humayra, S., Khan, Q. I., Chong, T. F., & Manan, H. A. (2024). Effect of Mindfulness-Based Meditation on Blood Pressure Among Adults with Elevated Blood Pressure and Hypertension: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 85(January), 103084. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103084>
- Muharram, F. R., Widyahening, I. S. & Danaei, G. (2025). Hypertension Care Performance in Indonesia: Evidence from Three Waves of Nationally Representative Cross-Sectional Surveys. *BMJ Open*, 15(12), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-109588>
- Mutmainna, A., Mina, W., & Isa, L. (2023). Pengontrolan Tekanan Darah dengan Teknik Mindfulness dan Self Hypertension Care Performance in Indonesia: Evidence from Three Waves of Nationally Representative Cross-Sectional Surveys Management pada Penderita Hipertensi Controlling Blood Pressure with Mindfulness and Self

- Management. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 4(3), 425–437. <https://doi.org/10.36590/jika.v4i3.387>
- Natarajan, A., Emir-Farinas, H., & Su, H. W. (2023). Mindful Breathing as an Effective Technique in The Management of Hypertension. *Frontiers in Physiology*, 14(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1339873>
- Ningsih, S. S., Cich, L. H. M., Kusharisupeni, K. & Hastono, S. P. (2023). Perilaku Hidup Sehat dan Obesitas Terhadap Hipertensi Lanjut Usia Indonesia (Analisis Data Riskedas Tahun 2018). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 34–49. <https://doi.org/10.37012/jik.v15i1.1144>
- Patty, L., Utami, R. S., & Natalia, S. (2024). Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tiban Baru Kota Batam Tahun 2021. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 55–68. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.156>
- Rosyida, R. A., Purwanti, O. S., & Wahyuni. (2024). Effectiveness of Slow Deep Breathing Therapy on Lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Case Study. *Open Access Research Journal Of Science And Technology*, 10(1), 065–070. <https://doi.org/10.53022/oarjst.2024.10.1.0025>
- Septiawan, T., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2022). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing terhadap Nilai Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 111–118. <http://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/171>
- Theofani, E., Zainal, S., & Kadrianti, E. (2024). Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rsup Dr Tadjuddinchalid Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 2024. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i1.1512>
- Wijaya, C., & Purwanti, O. S. (2024). Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 5(2), 306–315. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1084>
- Wu, Y., Xia, Q., Gao, Y., Zhang, C., Xu, P., Zhang, H., Chao, G., Yu, R., & Liu, J. (2025). Effects Of Mindfulness Meditation on Blood Pressure and Quality of Life in Patients with Intradialytic Hypertension During Haemodialysis: A Randomised Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 94(July), 103245. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103245>
- Yuniarti, E. V., & Safitri, A. K. (2024). Stabilization of Blood Pressure Through Slow Deep Breathing Method. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*, 8(1), 103–108. <https://doi.org/10.29082/IJNMS/2024/Vol8/Iss1/581>
- Zhang, H., Zhang, X., Jiang, X., Dai, R., Zhao, N., Pan, W., Guo, J., Fan, J., & Bao, S. (2024). Mindfulness-based Intervention for Hypertension Patients with Depression and/or Anxiety in The Community: A Randomized Controlled Trial. *Trials*, 25(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-08139-0>