MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

PENGELOLAAN NYERI AKUT DENGAN MANAJEMEN NYERI (*ALTERNATE NOSTRIL BREATHING*) PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD Dr GONDO SUWARNO UNGARAN

Tiara Sefi Andani[1], Ana Puji Astuti[2]
[1,2] Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Email: tiarasefiandani@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥90 mmHg. Salah satu masalah keperawatan yang sering dialami pasien hipertensi adalah nyeri akut berupa sakit kepala akibat peningkatan tekanan darah. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya dengan teknik relaksasi *Alternate Nostril Breathing*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengelolaan nyeri akut dengan manajemen nyeri *Alternate Nostril Breathing* pada pasien hipertensi di RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu pasien hipertensi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Pengelolaan dilakukan selama tiga hari dengan menerapkan teknik *Alternate Nostril Breathing* selama ±10–15 menit setiap hari disertai pemantauan skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan pengukuran tekanan darah.

Hasil pengelolaan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi skala 2. Pasien tampak lebih rileks, keluhan sakit kepala dan nyeri tengkuk berkurang, serta terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan *Alternate Nostril Breathing* efektif sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam membantu menurunkan nyeri akut dan meningkatkan kenyamanan pada pasien hipertensi.

Disimpulkan bahwa penerapan *Alternate Nostril Breathing* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam pengelolaan nyeri akut pada pasien hipertensi. Perawat disarankan untuk menerapkan teknik *Alternate Nostril Breathing* sebagai terapi pendamping guna meningkatkan kenyamanan pasien dan mendukung keberhasilan asuhan keperawatan.

Kata kunci: hipertensi, nyeri akut, *Alternate Nostril Breathing*.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease characterized by an increase in systolic blood pressure ≥140 mmHg and/or diastolic blood pressure ≥90 mmHg. One of the nursing problems frequently experienced by hypertensive patients is acute pain in the form of headaches due to increased blood pressure. Pain management can be carried out through pharmacological and non-pharmacological therapies, one of which is the Alternate Nostril Breathing relaxation

Article History
Received: Agustus 2026
Reviewed: Agustus 2026
Published: Agustus 2026

Plagirism Checker No 950
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

technique. This study aims to determine the management of acute pain with Alternate Nostril Breathing pain management in hypertensive patients at Dr. Gondo Suwarno Ungaran Regional General Hospital.

The research used a descriptive case study approach on one hypertensive patient. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and documentation studies. Management was carried out over three days using the Alternate Nostril Breathing technique for approximately 10–15 minutes daily, accompanied by pain monitoring using the Numeric Rating Scale (NRS) and blood pressure measurements.

The results of the treatment showed a decrease in pain intensity from a scale of 5 to a scale of 2. The patient appeared more relaxed, complaints of headaches and neck pain decreased, and blood pressure decreased after the intervention. These results indicate that Alternate Nostril Breathing is effective as a complementary non-pharmacological therapy in helping to reduce acute pain and improve comfort in hypertensive patients.

It was concluded that the application of Alternate Nostril Breathing can be used as a non-pharmacological nursing intervention in managing acute pain in hypertensive patients. Nurses are advised to apply the Alternate Nostril Breathing technique as a complementary therapy to improve patient comfort and support the success of nursing care.

Keywords : hypertension, acute pain, Alternate Nostril Breathing, non-pharmacological therapy.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia dan menjadi faktor risiko terbesar penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis. menyatakan bahwa hipertensi menyebabkan lebih dari 10 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena berkembang tanpa gejala yang jelas sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisi yang dialaminya hingga muncul komplikasi yang serius *World Health Organization/WHO* (2023).

Berdasarkan penelitian di Jawa Tengah, prevalensi hipertensi mencapai 37,57%. Faktor risiko hipertensi meliputi riwayat keluarga, usia, konsumsi alkohol, konsumsi kopi, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah. Riwayat keluarga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, sedangkan usia dan perilaku individu juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Tingginya kejadian hipertensi pada kelompok usia pertengahan dan lanjut usia, khususnya pada perempuan, menunjukkan pentingnya pengendalian faktor risiko serta penanganan hipertensi secara komprehensif (Connelly et al., 2022).

Berdasarkan data kunjungan di RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran, hipertensi merupakan salah satu kondisi kronis yang cukup sering ditemukan dalam pelayanan kesehatan. Berdasarkan data rekam medis rumah sakit, jumlah pasien hipertensi menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2021 tercatat sebanyak 39 pasien hipertensi, kemudian meningkat menjadi 91 pasien pada tahun 2022. Pada tahun 2023 jumlah pasien hipertensi mencapai 196

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

pasien, sedangkan pada tahun 2024 tercatat sebanyak 195 pasien. Jumlah tersebut kembali meningkat pada tahun 2025 menjadi 302 pasien (RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran, 2026).

Pada pasien hipertensi, nyeri akut merupakan salah satu masalah keperawatan yang sering dijumpai gejala seperti sakit kepala, nyeri tengkuk, rasa berat di kepala, pusing, dan ketidaknyamanan fisik lainnya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan masalah keperawatan berupa nyeri akut yang apabila tidak ditangani dapat meningkatkan stres, kecemasan, dan aktivitas saraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah semakin meningkat. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang tepat untuk mengurangi nyeri sekaligus membantu mengontrol tekanan darah.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi pernapasan (*breathing exercise*) yang terbukti membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, memberikan efek relaksasi, dan membantu menurunkan tekanan darah (Damayanti & S, 2022).

Alternate Nostril Breathing adalah latihan pernapasan dengan cara menghirup udara dari salah satu lubang hidung dan menghembuskannya melalui lubang hidung yang berbeda secara bergantian. Terapi ini bersifat terapeutik dan memengaruhi sistem peredaran darah serta sistem pernapasan. Selain itu, terapi ini juga dapat membantu menormalkan dan menyeimbangkan denyut nadi. Penelitian penggunaan latihan pernapasan *Alternate Nostril Breathing* terhadap pasien gagal jantung dan tekanan darah tinggi menunjukkan bahwa latihan ini dapat digunakan sebagai *supplementary therapy* yang dikombinasikan dengan terapi medis. Latihan pernapasan tersebut terbukti mampu menstabilkan gejala pada pasien gagal jantung, meningkatkan toleransi aktivitas, meningkatkan ketahanan sistem kardiovaskular, menstabilkan fungsi jantung, serta mempertahankan kualitas hidup pasien (Simandalahi et al., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, *alternate nostril breathing* merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang berperan dalam membantu mengurangi nyeri pada hipertensi. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menggambarkan pengelolaan nyeri akut dengan *alternate nostril breathing* pada pasien hipertensi di RSUD dr Gondo Suwarno Ungaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif untuk menggambarkan pengelolaan nyeri akut pada pasien hipertensi melalui penerapan teknik *Alternate Nostril Breathing* (ANB) sebagai intervensi nonfarmakologis. Unit analisis dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut dan dirawat di RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran, dengan kriteria inklusi meliputi pasien terdiagnosis hipertensi, mengalami nyeri akut, tekanan darah ≥140/90 mmHg, sadar penuh, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti intervensi, sedangkan pasien dengan gangguan kesadaran, gangguan pernapasan berat, komplikasi kardiovaskular akut, atau kondisi yang membutuhkan tindakan emergensi tidak diikutsertakan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, dan dokumentasi menggunakan instrumen berupa tensimeter, stetoskop, termometer, *pulse oximeter,* lembar observasi, serta pengkajian nyeri PQRST dan *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi ANB dilakukan sesuai prosedur selama periode pelaksanaan studi kasus, kemudian perubahan tekanan darah dan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan *post-test* serta menggunakan evaluasi SOAP. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi dengan membandingkan data subjektif dan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

objektif dari wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, dan dokumentasi. Pelaksanaan studi kasus memperhatikan prinsip etik berupa *informed consent*, respect for person, *beneficence, non-maleficence, justice*, serta telah memperoleh *Ethical Clearance* Nomor 641/KEP/UNW/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengkajian dilakukan pada tanggal 23 Juli 2026 dengan metode alloanamnesa dan autoanamnesa diruang Catleya RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran. Dari hasil pengkajian tersebut didapat hasil pasien perempuan usia 55 tahun mengatakan sakit kepala terutama pada bagian tengkuk dengan skala nyeri 5 berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS). Nyeri dirasakan sejak kurang lebih 3 hari sebelum masuk rumah sakit, bersifat hilang timbul, bertambah saat beraktivitas atau banyak bergerak, dan berkurang saat beristirahat. Pasien mengatakan nyeri terasa seperti berdenyut dan menjalar ke bagian leher. Pasien mengatakan keluhan nyeri membuat aktivitas sehari-hari terganggu dan pasien lebih banyak beristirahat. Secara objektif pasien tampak meringis, beberapa kali memegang bagian kepala dan tengkuk, tampak tegang dan gelisah, serta sesekali memejamkan mata ketika nyeri dirasakan. Pasien tampak kooperatif dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik.

Berdasarkan riwayat kesehatan dahulu, pasien memiliki riwayat hipertensi sejak kurang lebih lima tahun yang lalu. Selama ini pasien tidak rutin melakukan kontrol kesehatan maupun mengonsumsi obat antihipertensi karena merasa kondisi kesehatannya membaik ketika keluhan sudah berkurang. Pasien mengatakan belum pernah menjalani operasi serta tidak memiliki riwayat penyakit jantung maupun stroke. Pasien juga memiliki riwayat alergi terhadap obat amlodipine. Berdasarkan riwayat kesehatan keluarga, ibu pasien juga menderita hipertensi sehingga terdapat faktor risiko keturunan.

Pada pola aktivitas sebelum sakit, pasien mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, seperti mandi, berpakaian, makan, berjalan, dan melakukan pekerjaan rumah tanpa bantuan orang lain. Selama sakit, pasien mengatakan aktivitas menjadi terbatas karena sakit kepala yang semakin berat saat banyak bergerak sehingga lebih banyak beristirahat di tempat tidur.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, pada Kamis, 22 Juli 2026 penulis menetapkan diagnosis keperawatan utama yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Berdasarkan diagnosis keperawatan yang telah ditetapkan selanjutnya disusun rencana tindakan untuk mengatasi Nyeri Akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Intervensi disusun dengan tujuan untuk menurunkan tingkat nyeri setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 x 24 jam. Diharapkan tingkat nyeri menurun (L.08066) dengan kriteria hasil: keluhan nyeri menurun dari sedang (3) menjadi ringan (4), meringis menurun dari sedang (3) menjadi cukup menurun (4), gelisah menurun dari sedang (3) menjadi cukup menurun (4), kesulitan tidur menurun dari sedang (3) menjadi cukup menurun (4), serta tekanan darah membaik dari sedang (3) menjadi cukup membaik (4). Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan beberapa tindakan intervensi yang harus dilakukan.

Intervensi yang disusun adalah manajemen nyeri (I.08238) dengan tindakan observasi identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, identifikasi skala nyeri, identifikasi faktor yang memperberat dan meringankan nyeri. Terapeutik meliputi berikan teknik nonfarmakologis dan edukasi meliputi ajarkan teknik nonfarmakologis dan anjurkan memonitor nyeri secara mandiri dengan *alternate nostril breathing*.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Implementasi yang dilakukan pertama kali pada 23 Juli 2026 dengan melakukan pengkajian karakteristik nyeri meliputi lokasi, kualitas, intensitas, durasi, frekuensi, serta faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Didapatkan respon hasil Pasien mengatakan nyeri terasa seperti berdenyut, hilang timbul, dan bertambah saat melakukan aktivitas maupun ketika merasa cemas. Data objektif menunjukkan tekanan darah 180/100 mmHg, pasien tampak meringis, memegang bagian tengkuk, tampak gelisah, serta skala nyeri berdasarkan *Numeric Rating Scale (NRS)* yaitu 5.

Implementasi kedua dengan memberikan posisi nyaman dan melakukan latihan alternate nostril breathing selama kurang lebih 15 menit. Pasien mengatakan tubuh terasa lebih rileks dan napas terasa lebih nyaman. Data objektif menunjukkan pasien tampak lebih tenang, ekspresi meringis mulai berkurang, tekanan darah menurun menjadi 165/95 mmHg, dan skala nyeri menurun menjadi 4.

Implementasi ketiga yaitu mengedukasi mengenai pentingnya mengontrol tekanan darah serta melakukan latihan secara mandiri. Didapatkan respon hasil pasien mengatakan tubuh terasa lebih ringan dan lebih rileks. Data objektif menunjukkan pasien tampak lebih nyaman, tidak terlalu gelisah, tekanan darah 130/73 mmHg, dan skala nyeri menurun menjadi 3.

Implementasi keempat dengan mengobservasi keberhasilan latihan alternate nostril breathing didapatkan respon hasil menunjukkan pasien tampak lebih tenang, tidak tampak meringis, tidak lagi memegang area tengkuk, tekanan darah 122/76 mmHg, dan skala nyeri menurun menjadi 2.

Evaluasi dilaksanakan penulis secara rutin setiap hari setelah dilakukan intervensi keperawatan selama tiga hari. Pada evaluasi hari terakhir didapatkan hasil Secara subjektif, pasien mengatakan sakit kepala hampir tidak dirasakan lagi, tubuh terasa lebih segar, tidur lebih nyaman, serta aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan lebih baik. Pasien mengatakan merasa lebih rileks setelah melakukan latihan *Alternate Nostril Breathing*. Secara objektif, pasien tampak tenang, tidak menunjukkan ekspresi meringis, tidak lagi memegang bagian tengkuk, serta tampak lebih nyaman. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah menurun menjadi 122/76 mmHg dan skala nyeri menurun menjadi 2 sesuai target yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa masalah Nyeri Akut (D.0077) telah teratasi.

Pembahasan

Menurut Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2021), hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah secara menetap dengan tekanan sistolik ≥140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥90 mmHg. Peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan perubahan pada sistem vaskular berupa peningkatan tahanan pembuluh darah perifer yang memengaruhi aliran darah ke jaringan. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya keluhan seperti sakit kepala, rasa berat pada kepala, pusing, serta ketegangan pada daerah leher atau tengkuk.

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data, diagnosis keperawatan Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis yang ditegakkan pada pasien telah sesuai dengan kriteria diagnosis dalam Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Pasien menunjukkan lebih dari 80% tanda dan gejala mayor yang mendukung diagnosis tersebut, sehingga diagnosis Nyeri Akut dapat ditegakkan sebagai masalah keperawatan utama yang memerlukan penanganan melalui intervensi manajemen nyeri dengan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis.

Pemilihan teknik *Alternate Nostril Breathing* juga sesuai dengan pendekatan Teori Kenyamanan *(Comfort Theory*) yang dikembangkan oleh Katharine Kolcaba. Teori ini menjelaskan bahwa tujuan utama keperawatan adalah memberikan kenyamanan kepada pasien melalui pemenuhan kebutuhan fisik, psikospiritual, lingkungan, dan sosial. Pada kasus ini,

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

pemberian teknik relaksasi *Alternate Nostril Breathing* berperan dalam meningkatkan kenyamanan fisik melalui penurunan intensitas nyeri, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek rileks pada tubuh pasien. Selain itu, teknik ini juga mendukung kenyamanan psikospiritual dengan membantu menurunkan kecemasan dan memberikan rasa tenang selama proses perawatan. Dengan demikian, intervensi yang diberikan tidak hanya berfokus pada pengurangan nyeri, tetapi juga meningkatkan kenyamanan pasien secara menyeluruh.

Pelaksanaan teknik ANB dilakukan dengan mengajarkan pasien menarik napas secara perlahan melalui salah satu lubang hidung, menutup lubang hidung secara bergantian, kemudian menghembuskan napas melalui sisi lainnya secara perlahan dan teratur. Tarikan napas yang dalam dan perlahan bertujuan untuk meningkatkan pemasukan oksigen ke dalam tubuh, termasuk membantu memenuhi kebutuhan oksigen pada jaringan otak, sehingga dapat memberikan efek menenangkan dan meningkatkan rasa nyaman. Pengaturan napas yang terkontrol juga membantu merangsang sistem saraf parasimpatis serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan terhadap respons stres. Pengeluaran napas secara perlahan dapat membantu menurunkan ketegangan otot, memperlambat respons fisiologis tubuh, mengurangi kecemasan, serta membantu menurunkan persepsi nyeri pada pasien hipertensi. Hal tersebut sesuai dengan teori *Relaxation Response* yang dikemukakan oleh Benson, yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi melalui pengaturan napas secara sadar dapat memunculkan respons relaksasi tubuh dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem parasimpatis. Respons relaksasi tersebut dapat menyebabkan penurunan ketegangan fisiologis tubuh sehingga pasien menjadi lebih tenang dan mampu mengontrol respons terhadap nyeri.

Menurut Simandalahi et al. (2020), teknik *Alternate Nostril Breathing* dapat memberikan efek relaksasi melalui peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatis. Mekanisme tersebut membantu menurunkan respons stres, memberikan rasa nyaman, serta mendukung pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, latihan pernapasan yang dilakukan secara teratur dapat membantu pasien mengontrol respons tubuh terhadap nyeri sehingga persepsi nyeri dapat berkurang.

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, masalah Nyeri Akut dinyatakan teratasi karena seluruh kriteria hasil yang diharapkan telah tercapai, yaitu penurunan keluhan nyeri, penurunan skala nyeri, berkurangnya tanda nonverbal nyeri, meningkatnya kenyamanan pasien, serta membaiknya kondisi fisiologis yang ditunjukkan dengan penurunan tekanan darah. Penerapan teknik *Alternate Nostril Breathing* berperan dalam membantu memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kenyamanan pasien selama mengalami nyeri akibat hipertensi.

Keberhasilan intervensi tidak hanya dipengaruhi oleh penerapan teknik relaksasi, tetapi juga dipengaruhi oleh kepatuhan pasien dalam mengikuti tindakan, dukungan keluarga, pengendalian faktor risiko hipertensi, serta pemberian terapi farmakologis sesuai program medis. Oleh karena itu, pasien dianjurkan untuk tetap melakukan latihan *Alternate Nostril Breathing* secara mandiri sebagai terapi pendamping, menjaga pola hidup sehat, mengontrol tekanan darah secara rutin, serta mematuhi terapi yang telah diberikan untuk mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut, penerapan teknik alternate nostril breathing selama 3x24 jam membantu menurunkan skala nyeri dari 5 ke 2, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan kenyamanan pasien. Pasien juga mampu melakukan ANB secara mandiri saat nyeri muncul.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Penulis diharapkan meningkatkan keterampilan dalam penerapan asuhan keperawatan berbasis bukti, institusi pendidikan dan instansi kesehatan diharapkan mendukung penerapan ANB sebagai terapi nonfarmakologis pendamping, serta pasien diharapkan menerapkan ANB secara mandiri, memantau tekanan darah, dan menjaga pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Connelly, P. J., et al. (2022). Faktor risiko dan prevalensi hipertensi pada masyarakat di Jawa Tengah.

Damayanti, R., & S. (2022). Pengaruh latihan pernapasan terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2021). *Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2021*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.

PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran. (2026). *Data rekam medis pasien hipertensi RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran tahun 2021–2025*. Ungaran: RSUD Dr. Gondo Suwarno.

Simandalahi, T., et al. (2020). Alternate Nostril Breathing sebagai terapi tambahan pada pasien gagal jantung dan hipertensi.

World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. Geneva: World Health Organization.