

Relaksasi dan Manajemen Stres untuk Mencegah Penyakit Jantung Di Desa Padang Cermin Kec Selesai

*Relaxation and Stress Management to Prevent Heart Disease in Padang Cermin Village,
Selesai District*

Dedi^{1*}, Maya Ardila Siregar², Heri Saputra³

^{1*} Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan

^{2,3} Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan

Informasi Artikel

Submit: 13 – 06 – 2025

Diterima: 11 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

The focus of the implementation of this PKM is to increase public knowledge, especially health, in carrying out How to Treat Stress Management with Heart Disease Prevention. In accordance with the problems faced by the partners, the efforts made include: training cadres in carrying out early detection of stress, education on How to Treat Stress Management with Heart Disease Prevention using stress management and demonstrations on how to do stress management. The purpose of this PKM activity is to teach counseling participants about early detection of stress to improve health, especially mental health in the community, on How to Treat Stress Management with Heart Disease Prevention. In addition, there is synergy between cadres, health services and the community in efforts to prevent heart disease using stress management. Participants in this community service activity numbered 15 participants. This evaluation activity includes whether participants have understood the material provided by asking again the material that has been delivered and asking participants to demonstrate how to do deep breathing relaxation and 5-finger hypnosis to reduce stress as an effort to care for How to Treat Stress Management with Heart Disease Prevention

Keywords: *Relaxation, Stress Management and heart disease*

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*

Dedi, S.Kep., Ns., M.Kep Institut
Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten
Sumarsono No. 107, Helvetia,
Medan, Indonesia 20124.

Phone: 085270582224

Email: dedisyiful@helvetia.ac.id

Fokus dari pelaksanaan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya kesehatan dalam melakukan tentang Cara Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung. Sesuai permasalahan yang dihadapi mitra tersebut, upaya yang dilakukan antara lain: pelatihan kader dalam melakukan deteksi dini stres, edukasi tentang tentang Cara Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung dengan menggunakan manajemen stres serta demonstrasi cara melakukan manajemen stres. Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah mengajarkan peserta penyuluhan tentang deteksi dini stres untuk meningkatkan kesehatan, khususnya kesehatan jiwa di masyarakat, tentang Cara Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung Selain itu terjadi sinergi antara kader, pelayanan kesehatan dan masyarakat dalam upaya pencegahan Penyakit jantung dengan menggunakan manajemen stres. Peserta dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah 15 orang peserta . Kegiatan evaluasi ini meliputi apakah peserta sudah paham tentang materi yang diberikan dengan menanyakan kembali materi yang telah disampaikan dan meminta peserta untuk melakukan demonstrasi cara melakukan relaksasi nafas dalam dan hypnosis 5 jari untuk menurunkan stress sebagai upaya

perawatan tentang Cara Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung

Kata kunci: Relaksasi, Manajemen Stres dan penyakit jantung

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mencatat, secara global, kasus kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) sebesar 71% (atau setara dengan 41 juta). Kematian paling banyak terjadi pada rentang usia 30-69 tahun yaitu besar (85%) berasal dari negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sebanyak 35% mortalitas PTM berasal dari penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% penyakit kanker, 6% penyakit pernapasan kronis, 6% diabetes, dan 15% lainnya dari jenis PTM lain (1).

Besarnya kasus ini mendorong lahirnya strategi global pencegahan dan pengendalian PTM melalui agenda SDGs 2030. Poin nomor tiga SDG's menyebutkan bahwa: "Menjamin kehidupan yang sehat serta mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia". Salah satu target, dari 38 target SDGs sektor kesehatan, menyebutkan bahwa "Pemerintah mengusahakan penurunan angka kematian akibat PTM" (2)

Indonesia menanggung beban ganda (*double burden*) akibat penyakit menular dan PTM. Peningkatan beban PTM sejalan dengan meningkatnya faktor risiko kesehatan diantaranya: peningkatan tekanan darah, gula darah, obesitas, kurangnya aktifitas fisik, serta konsumsi rokok dan alkohol. Data Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan beberapa indikator PTM jika dibandingkan dengan tahun 2013 diantaranya: prevalensi hipertensi penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 8,3%; prevalensi stroke pada penduduk umur > 15 tahun menjadi 3,8 per mil; dan prevalensi diabetes melitus pada penduduk umur > 15 tahun sebesar 4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kementerian kesehatan menambahkan bahwa PTM tidak lagi dianggap sebagai penyakit "orang tua" dibuktikan dengan peningkatan kasus PTM pada rentang usia 10-14 tahun (1).

Dengan berkonsentrasi, individu dapat mengatur pernapasan, mengurangi denyut jantung dan tekanan darah, serta menghilangkan banyak reaksi fisiologis negatif terhadap stress (Jourabchi et al., 2020). Teknik relaksasi Benson adalah suatu terapi yang mengikutsertakan keyakinan individu dalam terapinya, terapi ini dapat menurunkan ketegangan, menghilangkan stress, nyeri, penurunan tekanan darah, insomnia dan depresi (3).

Strategi yang digunakan dalam proses pemberdayaan masyarakat yaitu dengan memfasilitasi masyarakat atau kelompok masyarakat dalam konteks ini adalah kader kesehatan untuk mendapatkan informasi yang tepat terkait isu kesehatan (Davidson, 2002) yang menjadi permasalahan (pencegahan penyakit jantung), mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan yang tepat serta terlibat dalam memantau dan mengevaluasi suatu program dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Dengan demikian kader kesehatan sebagai sekelompok komunitas yang juga merupakan bagian dari masyarakat tersebut diberdayakan untuk ikut berperan aktif dalam upaya pencegahan penyakit jantung (4).

Kadar kolesterol tinggi dan hipertensi adalah dua penyakit yang saling berinteraksi. Hipertensi terjadi saat tekanan pembuluh darah melebihi batas normal, dimana salah satu penyebabnya adalah adanya penumpukan kolesterol dalam pembuluh darah. Penumpukan ini berakibat pada penyempitan pembuluh darah sehingga membuat kerja jantung lebih keras. Sampai dengan tahap tersebut, maka pembuluh darah dan jantung menjadi lebih rentan mengalami kerusakan. Kedua hal ini, kadar kolesterol tinggi dan hipertensi adalah faktor risiko penyakit jantung. Di Indonesia prevalensi penyakit jantung berdasarkan diagnosis dokter adalah sebesar 1,5%. Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hubungan antara stres dan penyakit jantung Memberikan pelatihan teknik relaksasi yang mudah dan efektif Mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat secara mental dan fisik Membentuk kader atau agen kesehatan lokal yang dapat melanjutkan edukasi ini di komunitas Kegiatan ini akan sangat bermanfaat tidak hanya dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, tetapi juga dalam mengurangi beban penyakit jantung secara jangka panjang. Kegiatan masyarakat ini adalah memberikan edukasi pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan penyakit jantung pada lansia yang bertujuan untuk memberikan dampak positif yaitu lansia menjadi lebih waspada dan dapat mengantisipasi tanda gejala yang akan dirasakan, meningkatkan pengetahuan lansia

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan partisipatif dan edukatif berbasis komunitas. Pelaksanaan akan berlangsung dalam tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan inti, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Koordinasi dengan mitra: Menghubungi perangkat Desa Padang Cermin, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan untuk menetapkan lokasi dan waktu kegiatan. Survei awal: Menggunakan kuesioner sederhana untuk mengukur tingkat stres dan pengetahuan awal peserta tentang hubungan stres dan penyakit jantung. Penyusunan materi: Menyiapkan modul edukasi, materi relaksasi, leaflet, serta video panduan relaksasi. Pelatihan fasilitator: Melatih tim pengabdian atau kader sebagai fasilitator dalam teknik relaksasi dasar seperti pernapasan diafragma dan mindfulness.

2. Tahap Pelaksanaan Inti

Kegiatan inti dilakukan secara tatap muka selama 2–3 sesi dengan format sebagai berikut:

Sesi 1 – Edukasi Kesehatan:

Penyuluhan interaktif mengenai hubungan antara stres dan penyakit jantung. Penjelasan mengenai mekanisme fisiologis stres terhadap sistem kardiovaskular.

Diskusi kelompok kecil dengan studi kasus ringan.

Sesi 2 – Pelatihan Relaksasi:

Latihan pernapasan dalam (deep breathing).

Latihan hypnosis 5 jari.

Pengantar mindfulness dan praktik singkat.

Sesi refleksi dan berbagi pengalaman.

Sesi 3 – Praktik Mandiri dan Komitmen Lanjutan:

Pembagian modul latihan relaksasi harian.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pre dan post test: Pengukuran tingkat pengetahuan dan tingkat stres sebelum dan sesudah kegiatan. Kuesioner kepuasan dan kebermanfaatn kegiatan.

Monitoring mingguan (opsional): Pemantauan melalui grup daring atau kunjungan kader untuk mengevaluasi keberlanjutan praktik relaksasi.

Pelaporan dan diseminasi hasil: Laporan akhir kegiatan dan kemungkinan publikasi artikel ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 3 kali dalam waktu selama 2 (dua) bulan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Kantor Kepala Desa Padang Cermin Kec. Selesai kegiatan awal pengabdian dilakukan sebelum memberikan penyuluhan, yaitu melakukan Koordinasi dengan kepala Desa, setelah mendapatkan ijin kemudian melakukan Koordinasi dengan perangkat desa setempat khususnya

Kepala Desa Padang Cermin Kec. Selesai terkait pelaksanaan pengabdian yang akan diberikan sekaligus kesepakatan Waktu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian sesi 1 dengan memberikan materi penyuluhan tentang Cara Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung. Materi yang disampaikan meliputi pengertian Manajemen stres, penyebab stres, tanda gejala stres dan cara mengatasi stres. Media yang dipakai Dalam kegiatan ini menggunakan leaflet. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh warga kader kesehatan Padang Cermin. Kegiatan penyuluhan diikuti dengan sangat Antusias, hal ini ditunjukkan dengan sering bertanya selama proses pemberian materi.

Kegiatan pengabdian sesi 2 dengan memberikan demonstrasi tentang Perawatan manajemen stres dengan Pencegahan Penyakit Jantung. Manajemen stres yang diajarkan kepada peserta dengan

relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari. Relaksasi nafas dalam diawali dengan menghirup nafas secara perlahan melalui hidung, kemudian dihembuskan secara perlahan melalui mulut. Kemudian

demonstrasi hipnosis 5 jari diawali dengan menenangkan pikiran, kemudian menggunakan ibu jari untuk menunjuk jari yang lain. Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan, Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen momen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting). Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan. Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.

Kegiatan akhir dari proses pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Kegiatan evaluasi ini meliputi apakah peserta sudah paham tentang materi yang diberikan dengan menanyakan kembali materi yang telah disampaikan dan meminta peserta untuk melakukan demonstrasi cara melakukan relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari untuk menurunkan stres sebagai upaya perawatan Penyakit Jantung. Kegiatan pengabdian ini dibuktikan dengan adanya dokumentasi kegiatan. Stres adalah stimulus yang mengakibatkan ketidakseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis. Stres merupakan pengalaman yang diterima berupa ancaman (secara nyata maupun imajinasi) pada ketahanan mental, fisik, atau kesejahteraan spiritual, yang dihasilkan dari respon fisiologis dan adaptasi (5). Tanda gejala ansietas yakni palpitasi, jantung berdebar, atau akselerasi frekuensi jantung, berkeringat, gemetar atau menggigil, perasaan sesak nafas dan tercekik, perasaan tertekan, nyeri atau ketidaknyamanan dada, bergantian kedinginan atau kepanasan (6).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Noorkasiani & Ermawati, 2014 tentang efektifitas terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas. Menurut Saswati et al., 2019 penatalaksanaan ansietas pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikorelegius, Gejala atau keluhan fisik (somatik) sering di jumpai sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan yang berkepanjangan. (7)

Untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatik pada organ tubuh yang bersangkutan, sedangkan menurut Keliat, dkk (2011) dalam Agustina, 2021 menyatakan tindakan keperawatan yang diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan cara tehnik relaksasi nafas dalam, distraksi, hipnosis lima jari dan melakukan kegiatan spiritual (8).

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan Mengurangi stres, mengurangi kecemasan. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit (Keliat, 2013) dalam Pratama, 2022. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Ciptakan lingkungan yang nyaman, bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring, latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan, minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali, minta klien untuk menutup mata agar rileks, dengan diiringi musik (jika klien mau), pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri (9).

Asumsi yang peneliti dapatkan bahwa terdapat efektifitas terapi hipnosis 5 jari terhadap ansietas dan tekanan darah karena terjadi relaksasi yang didapatkan ketika dilakukan terapi hipnosis lima jari tersebut. Melalui teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan ansietas karena didalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga klien yang awalnya mengalami ansietas akan berkurang. Ansietas tersebut terjadi akibat tekanan darah tinggi yang meningkat yang membuat klien menjadi cemas. Selain itu setelah dilakukan evaluasi pasca tindakan terapi hipnosis lima jari, penderita hipertensi terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah pernah dilakukan bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya pada klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan (10).

Peserta penyuluhan di Desa membutuhkan materi tentang perawatan Penyakit jantung dengan manajemen stres. Tingkat pengetahuan para peserta tentang Penyakit Jantung meningkat setelah diberikan materi tentang cara menurunkan kecemasan dengan cara hipnosis lima jari. Peserta mampu

menjelaskan pengertian kecemasan, penyebab kecemasan, tanda dan gejala kecemasan dan cara menurunkan tingkat kecemasan. Peserta mampu melakukan simulasi tentang cara melakukan hypnosis 5 jari yang diawali dengan menenangkan pikiran, kemudian menggunakan ibu jari untuk menunjuk jari yang lain. Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan, Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting). Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan. Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam dengan laju pernapasan 6 atau 10 napas per menit memperpanjang kontraksi diafragma, mengurangi frekuensi pernapasan, dan meningkatkan volume inspirasi dan ekspirasi untuk meningkatkan jumlah oksigen yang masuk ke aliran darah, yang mengakibatkan dilatasi arteriol pada penderita hipertensi (11). Terapi relaksasi memberikan efek dalam meningkatkan zat endorfin dan menurunkan adrenalin sehingga tubuh menjadi lebih rileks, ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan tingkat stres. Selama inhalasi, pusat kardiovaskular menghambat aliran keluar vagal, sehingga mengakibatkan dominasi simpatis dan peningkatan tekanan darah sebaliknya, selama ekshalasi, aliran keluar vagal dipulihkan, sehingga memperlambat denyut jantung (12). Intervensi pernapasan yang efektif mendukung tonus parasimpatis yang lebih besar, yang dapat mengimbangi aktivitas simpatis yang tinggi yang melekat pada stres dan kecemasan (13).

Dengan melakukan manajemen stres yang efektif, seseorang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membuat tubuh lebih rileks. Tubuh akan mengeluarkan lebih banyak hormone endorphin pada saat rileks, yang membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa gembira. Hormon endorphin juga diyakini dapat menurunkan tekanan darah dan mereduksi stress (14). Manajemen stress adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri saat keadaan, orang, dan peristiwa memberikan tekanan yang berlebihan dalam kehidupannya (15).

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa peserta sangat membutuhkan materi edukatif tentang perawatan penyakit jantung yang dikombinasikan dengan manajemen stres. Setelah diberikan materi, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta mengenai penyakit jantung, khususnya dalam hal pengelolaan kecemasan. Metode hypnosis lima jari terbukti efektif sebagai teknik relaksasi yang mudah dipahami dan dipraktikkan oleh peserta, termasuk oleh penderita hipertensi. Para peserta mampu menjelaskan secara tepat mengenai pengertian kecemasan, penyebab, tanda dan gejala, serta strategi penanganannya. Dalam simulasi, peserta menunjukkan kemampuan dalam melakukan teknik hypnosis lima jari yang dimulai dengan menenangkan pikiran, lalu secara bertahap menyentuhkan ibu jari ke masing-masing jari lainnya sambil mengingat pengalaman positif: saat sehat, saat bersama orang terkasih, saat mendapat penghargaan, dan saat berada di tempat yang nyaman. Kegiatan ini juga didukung dengan tersedianya media penyuluhan yang efektif, seperti slide PowerPoint, modul pelatihan, dan video demonstrasi yang mempermudah pemahaman dan praktik teknik relaksasi. Hal ini menjadi modal penting dalam penguatan promosi kesehatan berbasis manajemen stres untuk pencegahan penyakit jantung.

SARAN

Saran dapat berupa masukan pengabdian berikutnya, dapat pula rekomendasi implikatif dari temuan pengabdian. Saran ditulis dalam satu paragraf.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabmas mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Padang Cermin Kec. Selesai, Masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabmas ini, mahasiswa yang membantu terlaksananya kegiatan pengabmas ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Timmis A, Vardas P, Townsend N, Torbica A, Katus H, De Smedt D, et al. European Society of Cardiology: cardiovascular disease statistics 2021. *Eur Heart J.* 2022;43(8):716–99.
2. Arumsari W, Marchamah DNS, Dilaga FJ, Putri RA. Strategi Pencegahan dan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pengukuran Kesehatan. *J Pengabd Masy.* 2023;7(1):131–40.
3. Purnama D, Usman RD, Akhmad A. Terapi Manajemen Stress Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bajoe Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *J Pengabd Kpd Masy Nusant.* 2025;6(2):2730–7.
4. Davidson RA. Community-based education and problem solving: the Community Health Scholars Program at the University of Florida. *Teach Learn Med.* 2002;14(3):178–81.
5. Saleh LM, Russeng SS, Tadjuddin I. Manajemen stres kerja (sebuah kajian keselamatan dan kesehatan kerja dari aspek psikologis pada ATC). 2020;
6. Sutri SY. Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas: Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas. *J Ris Media Keperawatan.* 2022;5(2):73–7.
7. Saswati N, Sutinah S, Rizki PC. Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. *Ris Inf Kesehat.* 2019;7(2):174–9.
8. Agustina Edwi. Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis Lima Jari Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Ansietas Di Rs Pku Muhammadiyah Gombong. Universitas Muhammadiyah Gombong; 2021.
9. Andriana P, Susanti Ih. Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Yang Dirawat Di Ruang Arimbi Rst Wijayakusuma Purwokerto. *J Pengabd Mandiri.* 2022;1(7):1277–84.
10. Emilia NI, Tantanasa E. Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Ampera Sulawesi Tengah: Studi Kasus. *J Kesehat Dan Teknol.* 2024;2(1).
11. Herawati I, Mat Ludin AF, Ishak I, Farah NMF. Breathing exercise for hypertensive patients: A scoping review. *Front Physiol.* 2023;14:1048338.
12. Candrawati S, Aditya Ganesha E, Hendra Setiawan R, Dwi Lestari DW, Fatchurohmah W. Slow Deep Breathing Exercise Lowers Blood Pressure and Stress in Medical Students. *Ann Appl Sport Sci.* 2024;0.
13. Bentley TGK, D’Andrea-Penna G, Rakic M, Arce N, LaFaille M, Berman R, et al. Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. *Brain Sci.* 2023;13(12):1612.
14. Ankhofiya D, Kholifah SN, Martiana T. Analisis Hubungan Manajemen Stres dengan Tingkat

- Tekanan Darah pada Remaja SMP Kelas 8 se-Surabaya. *Media Kesehat Masy Indones.* 2021;20(3):173–9.
15. Rahmawati R, Novi B. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Manajemen Stres Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Shine Cahaya Dunia Ners.* 2017;2(1).