

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2024). Understanding blood pressure readings. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understandingblood-pressure-readings>
- American Heart Association. (2025). Blood pressure classification. <https://www.heart.org>
- Anderson, J.W.,(2020). Effects of meditation duration and consistency on cardiovascular outcomes. *Journal of Mind-Body Medicine*, 12(2), 85–94. <https://scholar.google.com/scholar?q=Effects+of+Meditation+Duration+and+Consistency+on+Cardiovascular+Outcomes>
- Arisyandi, A., Agata, A., & Sari, N. N. (2024). Pengaruh slow deep breathing (teknik nafas dalam) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Negeri Baru Kecamatan Umpu Semenguk Kabupaten Way Kanan Tahun 2023. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(2), 38–46. <https://doi.org/10.61902/motorik.v19i2.1018>
- Benson, H., & Proctor, W. (2020). *The relaxation revolution: Enhancing your personal health through the science and genetics of mind-body healing*. Scribner.
- Burgess, J., Anderson, R., & Williams, M. (2022). Mindfulness meditation and blood pressure: A meta-analysis. *Hypertension Research*, 45(2), 189–198. <https://doi.org/10.1038/s41440-021-00795-2>
- Darmarani, D., Darwis, D., & Mato, R. (2020). Patofisiologi hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–52. <https://scholar.google.com/scholar?q=Patofisiologi+hipertensi+Darmarani>
- Encyclopaedia Britannica. (2026). Meditation. <https://www.britannica.com/topic/meditation>
- Ginarsa, s., & Rachmawati, s. A. (2023). Penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di rsud dr. Soekardjo kota tasikmalaya. 1(2), 178–185.

- Goldberg, S. B. (2022). *Meditation and emotion regulation. Psychological Bulletin*, 148(3), 208–235. <https://doi.org/10.1037/bul0000341>
- Goyal, M. (2022). Meditation programs for psychological stress and blood pressure. *JAMA Internal Medicine*, 182(2), 151–162. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2021.7783>
- Hall, J. E. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology (14th ed.)*. Philadelphia, PA: Elsevier.
- Hamzah, A., & Kusnanto, H. (2022). Faktor genetik dan lingkungan pada hipertensi primer. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 134–142. <https://scholar.google.com/scholar?q=Faktor+genetik+dan+lingkungan+pada+hipertensi+primer>
- Harvard Health Publishing. (2025). *Meditation and cardiovascular health*. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/meditation-and-heart-health>
- Hendrawan, A. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Pustaka Baru Press. <https://scholar.google.com/scholar?q=Metodologi+Penelitian+Kesehatan+Hendrawan>
- Heni, & Syifaa. (2021). Penatalaksanaan penyakit hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 6(1), 1–9. <https://scholar.google.com/scholar?q=Penatalaksanaan+Penyakit+Hipertensi+Heni>
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2022). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (15th ed.)*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer. <https://www.simonandschuster.com/books/The-Relaxation-Revolution/Herbert-Benson/9781439174741>
- Joseph, C. N., Porta, C., & Casucci, G. (2021). Slow breathing improves arterial baroreflex sensitivity. *Hypertension*, 58(2), 714–718. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.110.153833>
- Kadek, N. & Praja, D. (2021). Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi literature review. 50–66.

Kadirova, M. (2025). Anatomical structure and clinical significance of the human heart. *International Journal of Scientific Researchers*, 13(1), 1–15.
<https://scholar.google.com/scholar?q=Anatomical+Structure+and+Clinical+Significance+of+the+Human+Heart>

KajianPustaka.com. (2014, November 12). Relaksasi nafas dalam.
<https://www.kajianpustaka.com/2014/11/relaksasi-nafas-dalam.html>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman teknis penatalaksanaan hipertensi. <https://www.kemkes.go.id>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Penyakit tidak menular di Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>

Lamangida, S. Y. & Renteng, S. (2024). Gambaran faktor resiko terjadinya hipertensi di wilayah kota gorontalo. 12(2), 171–178.

Loucks, E. B. (2023). *Mindfulness-based interventions for hypertension*. *Hypertension*, 80(1), 56–68.
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.122.19233>

Making, M. A. & Nurwela, T. S. (2021). Aplikasi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. 13(September), 643–652.

Mancia, G., Kreutz, R., Brunström, M., Burnier, M., Grassi, G., Januszewicz, A., Muiesan, M. L., Tsioufis, C., Agabiti Rosei, E., Algharably, E. A. E., Azizi, M., Benetos, A., Borghi, C., Coca, A., Desormais, I., Ezzati, M., Fahy, G. J., Filipovsky, J., Halimi, J. M., ... Kjeldsen, S. E. (2023). 2023 *ESH guidelines for the management of arterial hypertension*. *Journal of Hypertension*, 41(6), 873 <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003480>

Marieb, E. N., & Hoehn, K. (2019). *Human anatomy & physiology (11th ed.)*. New York, NY: Pearson.

Maryati, K. (2020). Statistika kesehatan. Alfabeta.
<https://scholar.google.com/scholar?q=Statistika+Kesehatan+Kun+Maryati>.

- McCarthy, C. G., & Touyz, R. M. (2024). *Hypertension pathophysiology*. *Nature Reviews Cardiology*, 21(1), 45–60. <https://doi.org/10.1038/s41569-023-00878-3>
- Megasari & dolifah, d. (2023). Pengaruh Intervensi Relaksasi Napas Dalam Dan murottal al- qur ' an irama nahawand terhadap penurunan tekanan. 7, 632–638.
- Nababan, T. (2022). Efektivitas terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1). <https://scholar.google.com/scholar?q=Efektivitas+terapi+nafas+dalam+Nababan>
- Natarajan, A., Emir-Farinas, H., & Su, H.-W. (2024). *Mindful breathing as an effective technique in the management of hypertension*. *Frontiers in Physiology*, 14, 1339873 <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1339873>
- Nivethitha, L., Mooventhana, A., & Manjunath, N. K. (2020). *Effects of slow breathing on blood pressure*. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 14(6), CC01–CC04. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2020/44423.13768>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (Ed. rev.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Park, J., & Han, K. (2020). *Effects of meditation on blood pressure in hypertensive patients*. *Aging & Mental Health*, 24(6), 890–897. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1697202>
- PhilScholar Editorial. (2025). *The role of theoretical frameworks in scientific research*. <https://phil scholar.com/theoretical-framework>
- Pratiwi, D., & Sari, R. (2023). Pengaruh terapi napas dalam terhadap tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 6(2), 88–96. <https://scholar.google.com/scholar?q=terapi+napas+dalam+lansia+hipertensi>
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2018). *Patofisiologi: Konsep klinis proses-proses penyakit* (Edisi Indonesia). Jakarta: EGC.

- Purnamayanti, N. K. D., Priyanugraha, K. A. M., Mahayasa, K. A., & Kusuma, G. K. D. P. (2021). Pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi: Literature review. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), 50–60. <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1745>
- Puspitasari, R., & Putri, A. (2024). Hipertensi dan komplikasi kardiovaskular.
- Putra, M. A., Nurhikmawati, N., Khalid, N. F., Wiriansya, E. P., & Arifuddin, A. M. A. (2024). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. *Wal'afiat Hospital Journal*, 5(1), 16–27. <https://doi.org/10.33096/whj.v5i1.130>
- Rahadian, J. & Cahyadi, E. (2024). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Meuraxa Banda Aceh. 2(4), 903–911.
- Ruangguru. (2020). Jantung manusia: Struktur, fungsi, dan bagian-bagiannya. <https://www.ruangguru.com/blog/struktur-dan-fungsi-jantung-manusia>
- Silwanah, S., Yusuf, S., & Hatta, M. (2020). Gambaran klinis hipertensi. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 2(1), 1–8. <https://scholar.google.com/scholar?q=Gambaran+klinis+hipertensi+Silwanah>
- Siringo-ringo, F. P., & Ekawaty, F. (2021). *Application Of Respiratory Meditation On Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients In The Working Area Of Simpang Iv Sipin Health Center, Jambi City*. 6(2), 1–7.
- Situmorang, E. & Ropei, O. (2022). Meditasi Mindfulness Dengan Deep Focus Music Terhadap Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia. 6, 566–576.
- Subekti, R., Rahmawati, A., & Lestari, D. (2022). Meditasi pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 145–153. <https://scholar.google.ciom/scholar?q=Meditasi+pada+pasien+hipertens>
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.
- Suprayitna, M., & Hajri, Z. (2022). Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia. 05, 82–88.
- Susanti, N. N., Sutresna, I. N., & Pradipta, I. D. A. G. F. (2020). Pengaruh meditasi terhadap hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur. *Bali Medika Jurnal*, 7(2), 168–177. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i2.137>
- Syafni, & Zuraida. (2024). Gambaran gejala hipertensi berat pada pasien. *Jurnal Kesehatan Klinis*, 8(1), 11–18. <https://scholar.google.com/scholar?q=Gejala+hipertensi+berat>
- Tandialo, D. I. & Asfar, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Ilmu Keperawatan , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia. 3(2), 115–122.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2020). *The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. H. (2021). Principles of anatomy and physiology (16th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- UPTD Puskesmas Sukamerindu. (2021). Profil UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2021.
- Utomo, A. C., & Herbawani, C. K. (2022). Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*; Vol 21, No 5 (2022): MKMIDO - 10.14710/Mkmi.21.5.347-353. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/view/43765>
- Wahyudi, J. T. (2024). Efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Journal Health Applied Science and Technology*, 2(1), 48–59. <https://doi.org/10.52523/jhast.v2i1.40>

- World Health Organization. (2023). Hypertension fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2024). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2025). Hypertension. <https://www.who.int>
- Zaki. (2021). Metodologi penelitian kesehatan. Salemba Medika.
<https://scholar.google.com/scholar?q=Metodologi+penelitian+kesehatan+Zaki>
- Zulkarnaini, Z., Febriana, D., & Ardilla, A. (2025). *Efektivitas slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi primer. Holistic Nursing and Health Science*, 8(1), 14–22.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.8.1.2025.14->



L

A

M

P

I

R

A

N



Lampiran 1 Surat Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya risiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh saudara Tiara Sagita Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang berjudul ” Efektivitas meditasi dan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu ”. Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya demi pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Bengkulu, 2026
Responden

(.....)

Lampiran 2 Surat Persetujuan Responden

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

Kepada, Yth

Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

Di-

Kota Bengkulu

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Nama : Tiara Sagita

NPM : 2214201020

Akan Mengadakan penelitian dengan judul "Efektivitas meditasi dan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu".

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi saudara sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila saudara menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan.

Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih

Responden

Bengkulu ,

2026

Peneliti

(.....)

(.....)

Lampiran 3 SOP Tensi Meter Digital

	TENSI METER DIGITAL		
	NO DOKUMEN	NO REVISI	HALAMAN
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	TANGGAL TERBIT	DITETAPKAN OLEH	
Definisi	Tensi Meter Adalah alat untuk menilai tekanan darah dan merupakan indikator untuk menilai sistem kardiovaskular		
Tujuan	Sebagai petunjuk untuk penggunaan tensi meter digital dan untuk mengetahui tekanan darah		
Kebijakan	Surat Keputusan direktur nomor 126 tahun 2018 tentang pedoman Teknik elektronik di RSUD tebet		
Pelaksanaan	1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tentang prosedur Tindakan yang akan dilakukan 3. Mengatur posisi pasien sehingga pasien merasa lebih aman dan nyaman		
Prosedur	Tahap persiapan 1. Persiapan alat dan bahan Siapkan tensi meter 2. Persiapan peserta a. Memperkenalkan diri b. Kontrak waktu c. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Pelaksanaan a. Cuci tangan b. Atur posisi pasien dengan posisi yang nyaman c. Lengan baju di buka d. Pasang manometer pada lengan kiri/kanan atas, sekitar 3cm diatas fossa cubit (siku lengan bagian dalam) jangan terlalu ketat ataupun terlalu longgar e. Tekan tombol start/stop f. Tunggu alat memompa otomatis g. Lihat angka tertera pada monitor tensimeter (tekanan darah, nadi, heart rate).		

Evaluasi	1. Catat hasil tensi 2. Dokumentasi
----------	--

Sumber: (Restuti, 2018)



Lampiran 4 SOP Meditasi

	SOP MEDITASI		
	NO DOKUMEN	NO REVISI	HALAMAN
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	TANGGAL TERBIT	DITETAPKAN OLEH	
Definisi	Meditasi adalah latihan memusatkan perhatian (biasanya pada napas) untuk menenangkan pikiran dan tubuh.		
Tujuan	Memberikan panduan pelaksanaan meditasi untuk meningkatkan kesadaran penuh (mindfulness), menurunkan stres, dan menciptakan relaksasi.		
Alat dan bahan	1. SOP pelaksanaan meditasi 2. Lembar observasi praktik 3. Timer/jam 4. Tempat duduk nyaman (kursi/matras)		
Prosedur	Tahap persiapan 1. Pastikan lingkungan tenang dan minim gangguan. 2. Gunakan pakaian yang nyaman. 3. Duduk dengan posisi nyaman (bersila atau di kursi, punggung tegak). 4. Atur timer selama 15 menit. 5. Persiapan peserta a. Memperkenalkan diri b. Kontrak waktu c. Menjelaskan maksud dan tujuan 6. Pelaksanaan a. Pejamkan mata secara perlahan. b. Fokuskan perhatian pada napas (tarik dan hembuskan secara alami). c. Rasakan setiap aliran napas masuk dan keluar. d. Jika pikiran mengembara, arahkan kembali fokus ke napas tanpa menghakimi. e. Pertahankan kesadaran penuh selama 15 menit. 7. Penutup a. Tarik napas dalam 2–3 kali. b. Buka mata perlahan. c. Refleksikan kondisi tubuh dan pikiran.		

Frekuensi pelaksanaan	Dilakukan 3 hari berturut turut, durasi 15 menit per sesi.
Evaluasi	1. Mengisi lembar observasi praktik 2. Catat hasil tensi 3. Dokumentasi

Sumber / Referensi:

Jon Kabat-Zinn (2003)

American Psychological Association
(2019)

National Center for Complementary and Integrative Health (2018)



Lampiran 5 SOP Relaksasi Napas Dalam

	SOP RELAKSASI NAPAS DALAM		
	NO DOKUMEN	NO REVISI	HALAMAN
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	TANGGAL TERBIT	DITETAPKAN OLEH	
Definisi	Relaksasi napas dalam Adalah teknik bernapas secara perlahan, dalam, dan terkontrol untuk menenangkan tubuh dan pikiran.		
Tujuan	Membantu menurunkan stres dan menciptakan kondisi relaksasi melalui teknik pernapasan terkontrol.		
Alat dan bahan	1. SOP relaksasi napas dalam 2. Lembar observasi praktik 3. Timer/jam		
Prosedur	Tahap persiapan 1. Cari posisi nyaman (duduk atau berbaring). 2. Pastikan lingkungan tenang. 3. Letakkan satu tangan di dada dan satu di perut (opsional). 4. Atur timer selama 15 menit. 5. Persiapan peserta a. Memperkenalkan diri b. Kontrak waktu c. Menjelaskan maksud dan tujuan 6. Pelaksanaan a. Tarik napas perlahan melalui hidung selama 4 detik. b. Tahan napas selama 3 detik. c. Hembuskan napas perlahan melalui mulut selama 6 detik. d. Rasakan perut mengembang saat menarik napas dan mengempis saat menghembuskan. e. Ulangi siklus ini secara konsisten selama 15 menit. 7. Penutup a. Kembali ke napas normal. b. Buka mata secara perlahan. c. Rasakan perubahan pada tubuh (lebih rileks).		

Frekuensi pelaksanaan	Dilakukan 3 kali berturut turut, durasi 15 menit per sesi.
Evaluasi	1. Mengisi lembar observasi praktik 2. Catat hasil tensi 3. Dokumentasi

Sumber / Referensi:

Patricia A. Potter & Anne Griffin

Perry (2017) Suzanne C. Smeltzer

& Brenda G. Bare (2010) Lambros

Varvogli & Christos Darviri (2011)



Lampiran 6 Data Tabulasi Relaksasi Napas Dalam

**DATA TABULASI DEMOGRAFI
RELAKSASI NAPAS DALAM**

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Sistolik Pre Test	Diastolik Pre Test	Sistolik Post Test	Diastolik Post Test
1.	Ny. I	48 Tahun	Perempuan	145	93	136	86
2.	Ny. W	49 Tahun	Perempuan	141	90	137	87
3.	Ny. S	55 Tahun	Perempuan	152	96	138	88
4.	Ny. W	41 Tahun	Perempuan	138	88	135	85
5.	Tn. F	45 Tahun	Laki- Laki	147	94	136	86
6.	Ny. G	53 Tahun	Perempuan	143	91	137	87
7.	Ny. M	54 Tahun	Perempuan	149	95	139	89
8.	Tn. A	57 Tahun	Laki- Laki	148	86	138	88
9.	Tn. S	55 Tahun	Laki- Laki	144	92	136	86
10.	Tn. N	42 Tahun	Laki- Laki	140	89	137	87
11.	Tn.M	50 Tahun	Laki- Laki	146	93	137	87
12.	Ny.E	55 Tahun	Perempuan	151	96	139	89
13.	Ny.H	53 Tahun	Perempuan	142	91	136	86
14.	Tn.R	57 Tahun	Laki- Laki	144	92	137	87
15.	Ny.D	56 Tahun	Perempuan	148	95	138	88

DATA TABULASI RELAKSASI NAPAS DALAM PRE TEST

No.	Nama	Sistolik Pre H1	Diastolik Pre H1	Sistolik Pre H2	Diastolik Pre H2	Sistolik Pre H3	Diastolik Pre H3
1.	Ny. I	145	93	144	92	143	91
2.	Ny.W	141	90	140	89	140	89
3.	Ny. S	152	96	150	95	148	94
4.	Ny.W	138	88	137	87	136	86
5.	Tn. F	147	94	146	93	144	92
6.	Ny.G	143	91	142	91	141	90
7.	Ny.M	149	95	147	94	146	93
8.	Tn. A	148	86	136	85	135	85
9.	Tn. S	144	92	143	91	142	90
10.	Tn. N	140	89	139	89	138	88
11.	Tn.M	146	93	145	92	144	91
12.	Ny.E	151	96	149	95	148	94
13.	Ny.H	142	91	141	90	140	89
14.	Tn.R	144	92	143	91	142	90
15.	Ny.D	148	95	147	94	145	93

DATA TABULASI RELAKSASI NAPAS DALAM POST TEST

No.	Nama	Sistolik Post H1	Diastolik Post H1	Sistolik Post H2	Diastolik Post H2	Sistolik Post H3	Diastolik Post H3
1.	Ny. I	142	91	140	89	136	86
2.	Ny.W	139	88	137	87	137	87
3.	Ny. S	148	94	145	92	138	88
4.	Ny.W	135	85	133	84	135	85
5.	Tn. F	143	91	141	90	136	86
6.	Ny.G	140	89	138	88	137	87
7.	Ny.M	145	92	143	91	139	89
8.	Tn. A	134	84	140	83	138	88
9.	Tn. S	141	89	139	88	136	86
10.	Tn. N	137	87	136	86	137	87
11.	Tn.M	143	90	141	89	137	87
12.	Ny.E	146	93	144	92	139	89
13.	Ny.H	139	88	137	87	136	86
14.	Tn.R	140	89	138	88	137	87
15.	Ny.D	144	92	142	91	138	88

Lampiran 7 Data Tabulasi Meditasi

DATA TABULASI DEMOGRAFI MEDITASI

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Sistolik Pre Test	Diastolik Pre Test	Sistolik Post Test	Diastolik Post Test
1.	Ny. A	50 Tahun	Perempuan	146	94	128	79
2.	Ny.RH	45 Tahun	Perempuan	142	91	129	80
3.	Ny. D	47 Tahun	Perempuan	150	96	127	78
4.	Ny.SA	51 Tahun	Perempuan	137	87	126	79
5.	Ny. U	49 Tahun	Perempuan	148	95	128	77
6.	Ny. S	59 Tahun	Perempuan	143	92	129	80
7.	Ny. N	50 Tahun	Perempuan	151	97	127	78
8.	Ny. K	41 Tahun	Perempuan	139	89	126	77
9.	Ny. P	40 Tahun	Perempuan	145	93	128	79
10.	Ny. D	40 Tahun	Perempuan	141	90	127	78
11.	Ny.U	52 Tahun	Perempuan	147	95	129	80
12.	Ny.T	40 Tahun	Perempuan	144	92	128	79
13.	Ny.B	40 Tahun	Perempuan	149	96	126	78
14.	Ny.I	41 Tahun	Perempuan	140	89	127	78
15.	Tn.K	42 Tahun	Laki-laki	146	94	128	79

DATA TABULASI MEDITASI PRE TEST

No.	Ny. A	Sistolik Pre H1	Diastolik Pre H1	Sistolik Pre H2	Diastolik Pre H2	Sistolik Pre H3	Diastolik Pre H3
1.	Ny.RH	146	94	145	93	144	92
2.	Ny.D	142	91	141	90	140	89
3.	Ny.SA	150	96	149	95	148	94
4.	Ny. U	137	87	136	86	135	85
5.	Ny. S	148	95	147	94	146	93
6.	Ny. N	143	92	142	91	141	90
7.	Ny. K	151	97	150	96	149	95
8.	Ny. P	139	89	138	88	137	87
9.	Ny. D	145	93	144	92	143	91
10.	Ny.U	141	90	140	89	139	88
11.	Ny.T	147	95	146	94	145	93
12.	Ny.B	144	92	143	91	142	90
13.	Ny.I	149	96	148	95	147	94
14.	Tn.K	140	89	139	88	138	87
15.	Ny. A	146	94	145	93	144	92

DATA TABULASI MEDITASI DALAM POST TEST

No.	Nama	Sistolik Post H1	Diastolik Post H1	Sistolik Post H2	Diastolik Post H2	Sistolik Post H3	Diastolik Post H3
1.	Ny. A	144	93	143	91	128	79
2.	Ny.RH	141	90	139	89	129	80
3.	Ny. D	148	95	146	93	127	78
4.	Ny.SA	135	85	134	84	126	79
5.	Ny. U	146	93	144	92	128	77
6.	Ny. S	141	90	140	89	129	80
7.	Ny. N	149	95	148	94	127	78
8.	Ny. K	137	87	136	86	126	77
9.	Ny. P	143	91	142	90	128	79
10.	Ny. D	139	89	138	88	127	78
11.	Ny.U	145	93	144	92	129	80
12.	Ny.T	142	91	140	89	128	79
13.	Ny.B	147	94	145	93	126	78
14.	Ny.I	138	87	137	86	127	78
15.	Tn.K	144	92	143	91	128	79

Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN**MEDITASI****1. Ny. A****2. Ny. R****3. Ny. U**

4. Ny. SA



5. Ny. S



6. Ny. T



7. Ny. N



8. Ny. K



9. Ny. B



10. Ny. U



11. Ny. P



12. Ny. D



13. Ny. I



14. Ny. D



15. Tn. K



DOKUMENTASI PENELITIAN RELAKSASI NAPAS DALAM

1. Ny. W



2. Ny. S



3. Tn. M



4. Tn. F



5. Ny. G



6. Ny. E



7. Tn. A



8. Tn. S



9. Ny. H



10. Ny. W



11. Ny. M



12. Tn. N



13. Ny. I



14. Tn. R



15. Ny. D



Lampiran 9 Olah Data SPSS

Distribusi Frekuensi

Usia

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia Relaksasi Napas Dalam	15	41	57	51.33	5.287
Usia Meditasi	15	40	59	45.80	5.870
Valid N (listwise)	15				

Usia Relaksasi Napas Dalam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 52 Tahun	9	60.0	60.0	60.0
	< 52 Tahun	6	40.0	40.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Usia Meditasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 46 Tahun	9	60.0	60.0	60.0
	< 46 Tahun	6	40.0	40.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Relaksasi Napas Dalam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki- Laki	6	40.0	40.0	40.0
	Perempuan	9	60.0	60.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Meditasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	1	6.7	6.7	6.7
Perempuan	14	93.3	93.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Uji Normalitas Data

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Sistolik Pre Test Relaksasi	Mean	145.20	1.043
Napas Dalam	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	142.96
		Upper Bound	147.44
	5% Trimmed Mean	145.22	
	Median	145.00	
	Variance	16.314	
	Std. Deviation	4.039	
	Minimum	138	
	Maximum	152	
	Range	14	
	Interquartile Range	6	
	Skewness	-.025	.580
	Kurtosis	-.683	1.121
Diastolik Pre Test	Mean	92.07	.765
Relaksasi Napas Dalam	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	90.43
		Upper Bound	93.71
	5% Trimmed Mean	92.19	
	Median	92.00	
	Variance	8.781	
	Std. Deviation	2.963	
	Minimum	86	
	Maximum	96	
	Range	10	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	-.474	.580
	Kurtosis	-.378	1.121

Sistolik Post Test	Mean	137.07	.300
Relaksasi Napas Dalam	95% Confidence Interval	Lower Bound	136.42
	for Mean	Upper Bound	137.71
	5% Trimmed Mean	137.07	
	Median	137.00	
	Variance	1.352	
	Std. Deviation	1.163	
	Minimum	135	
	Maximum	139	
	Range	4	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	.168	.580
	Kurtosis	-.546	1.121
Diastolik Post Test	Mean	87.07	.300
Relaksasi Napas Dalam	95% Confidence Interval	Lower Bound	86.42
	for Mean	Upper Bound	87.71
	5% Trimmed Mean	87.07	
	Median	87.00	
	Variance	1.352	
	Std. Deviation	1.163	
	Minimum	85	
	Maximum	89	
	Range	4	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	.168	.580
	Kurtosis	-.546	1.121
Sistolik Pre Test Meditasi	Mean	144.53	1.077
	95% Confidence Interval	Lower Bound	142.22
	for Mean	Upper Bound	146.84
	5% Trimmed Mean	144.59	
	Median	145.00	
	Variance	17.410	
	Std. Deviation	4.172	
	Minimum	137	
	Maximum	151	
	Range	14	
	Interquartile Range	7	
	Skewness	-.191	.580

	Kurtosis		- .864	1.121
Diastolik Pre Test Meditasi	Mean		92.67	.773
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	91.01	
		Upper Bound	94.32	
	5% Trimmed Mean		92.74	
	Median		93.00	
	Variance		8.952	
	Std. Deviation		2.992	
	Minimum		87	
	Maximum		97	
	Range		10	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-.366	.580
	Kurtosis		-.867	1.121
Sistolik Post Test Meditasi	Mean		127.53	.274
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	126.95	
		Upper Bound	128.12	
	5% Trimmed Mean		127.54	
	Median		128.00	
	Variance		1.124	
	Std. Deviation		1.060	
	Minimum		126	
	Maximum		129	
	Range		3	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.100	.580
	Kurtosis		-1.070	1.121
Diastolik Post Test Meditasi	Mean		78.53	.274
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	77.95	
		Upper Bound	79.12	
	5% Trimmed Mean		78.54	
	Median		79.00	
	Variance		1.124	
	Std. Deviation		1.060	
	Minimum		77	
	Maximum		80	
	Range		3	

	Interquartile Range	1	
	Skewness	-.100	.580
	Kurtosis	-1.070	1.121

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sistolik Pre Test Relaksasi Napas Dalam	.089	15	.200*	.985	15	.992
Diastolik Pre Test Relaksasi Napas Dalam	.106	15	.200*	.959	15	.671
Sistolik Post Test Relaksasi Napas Dalam	.190	15	.153	.931	15	.278
Diastolik Post Test Relaksasi Napas Dalam	.190	15	.153	.931	15	.278
Sistolik Pre Test Meditasi	.104	15	.200*	.977	15	.948
Diastolik Pre Test Meditasi	.139	15	.200*	.957	15	.645
Sistolik Post Test Meditasi	.203	15	.095	.889	15	.064
Diastolik Post Test Meditasi	.203	15	.095	.889	15	.064

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji T Berpasangan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sistolik Pre Test Relaksasi Napas Dalam	145.20	15	4.039	1.043
	Sistolik Post Test Relaksasi Napas Dalam	137.07	15	1.163	.300
Pair 2	Diastolik Pre Test Relaksasi Napas Dalam	92.07	15	2.963	.765
	Diastolik Post Test Relaksasi Napas Dalam	87.07	15	1.163	.300
Pair 3	Sistolik Pre Test Meditasi	144.53	15	4.172	1.077
	Sistolik Post Test Meditasi	127.53	15	1.060	.274

Pair 4	Diastolik Pre Test Meditasi	92.67	15	2.992	.773
	Diastolik Post Test Meditasi	78.53	15	1.060	.274

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sistolik Pre Test Relaksasi Napas Dalam & Sistolik Post Test Relaksasi Napas Dalam	15	.742	.002
Pair 2	Diastolik Pre Test Relaksasi Napas Dalam & Diastolik Post Test Relaksasi Napas Dalam	15	.434	.106
Pair 3	Sistolik Pre Test Meditasi & Sistolik Post Test Meditasi	15	.286	.301
Pair 4	Diastolik Pre Test Meditasi & Diastolik Post Test Meditasi	15	-.255	.359

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Sistolik Pre Test Relaksasi Napas Dalam - Sistolik Post Test Relaksasi Napas Dalam	8.133	3.270	.844	6.322	9.944	9.632	14	<.001
Pair 2	Diastolik Pre Test Relaksasi Napas Dalam - Diastolik Post Test Relaksasi Napas Dalam	5.000	2.673	.690	3.520	6.480	7.246	14	<.001
Pair 3	Sistolik Pre Test Meditasi - Sistolik Post Test Meditasi	17.000	4.000	1.033	14.785	19.215	16.460	14	<.001
Pair 4	Diastolik Pre Test Meditasi - Diastolik Post Test Meditasi	14.133	3.420	.883	12.239	16.027	16.006	14	<.001

Paired Samples Effect Sizes

		Standardize r ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Pair 1	Sistolik Pre Test	Cohen's d	3.270	2.487	1.434
	Relaksasi Napas	Hedges'	3.361	2.420	1.396
	Dalam - Sistolik Post	correction			3.424
	Test Relaksasi Napas Dalam				
Pair 2		Cohen's d	2.673	1.871	1.007
					2.711

	Diastolik Pre Test Relaksasi Napas Dalam - Diastolik Post Test Relaksasi Napas Dalam	Hedges' correction	2.747	1.820	.980	2.638
Pair 3	Sistolik Pre Test	Cohen's d	4.000	4.250	2.607	5.879
	Meditasi - Sistolik Post Test Meditasi	Hedges' correction	4.111	4.135	2.536	5.720
Pair 4	Diastolik Pre Test	Cohen's d	3.420	4.133	2.530	5.721
	Meditasi - Diastolik Post Test Meditasi	Hedges' correction	3.515	4.021	2.461	5.566

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Uji T Independen

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sistolik Relaksasi Napas Dalam Dan Meditasi	Relaksasi Napas Dalam	15	137.07	1.163	.300
	Meditasi	15	127.53	1.060	.274
Diastolik Relaksasi Napas Dalam Dan Meditasi	Relaksasi Napas Dalam	15	87.07	1.163	.300
	Meditasi	15	78.53	1.060	.274

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
i Napas asi	Equal variances assumed	.002	.969	23.464	28	<.001	9.533	.406	8.701	10.366
	Equal variances not assumed			23.464	27.763	<.001	9.533	.406	8.701	10.366
isi n	Equal variances assumed	.002	.969	21.003	28	<.001	8.533	.406	7.701	9.366
	Equal variances not assumed			21.003	27.763	<.001	8.533	.406	7.701	9.366

Independent Samples Effect Sizes

		Standardizer	Point	95% Confidence	
		a	Estimate	Interval	
				Lower	Upper
Sistolik Relaksasi Napas Dalam Dan Meditasi	Cohen's d	1.113	8.568	6.216	10.902
	Hedges' correction	1.144	8.336	6.047	10.607
	Glass's delta	1.060	8.993	5.617	12.354
Diastolik Relaksasi Napas Dalam Dan Meditasi	Cohen's d	1.113	7.669	5.538	9.781
	Hedges' correction	1.144	7.461	5.388	9.517
	Glass's delta	1.060	8.050	5.010	11.073

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the pooled standard deviation.

Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.

Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.

