

## **PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUROTAL DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP HIPERTENSI PADA IBU HAMIL TRIMESTER II**

*Effect of Combination of Murottal Therapy And Relaxation of Deep on Hypertension in Trimester II Pregnant Women*

**FITRIA HIKMATUL ULYA<sup>1</sup>, NOVITA SARI<sup>2</sup>, SITI ROHYATI ETA<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>UNIVERSITAS KARYA HUSADA SEMARANG

JL. R. Soekanto No. 46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah, Telp. (024) 6724581

Email : [fitria12hikmatul@gmail.com](mailto:fitria12hikmatul@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkk.v4i2.976

### **Abstrak**

Hipertensi dalam kehamilan merupakan penyulit kehamilan 5-15% dan merupakan salah satu dari tiga penyebab kematian dan kesakitan ibu tertinggi terutama di negara berkembang. Untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi pada ibu hamil trimester II. Jenis penelitian ini adalah Quasi Experiment dengan Pre and Post Test Design, teknik purposive random sampling dengan sampel 18 ibu hamil trimester II di wilayah kerja Puskesmas Warureja, alat penelitian menggunakan lembar observasi, SOP terapi murottal, nafas dalam SOP relaksasi, pengukur tensi, smartphome, headphone. Analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Median tekanan darah sistolik responden sebelum kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam adalah 140 mmHg dan diastolik 100 mmHg, sedangkan setelah intervensi nilai median 130 mmHg dan diastolik 80 mmHg. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p value 0,000 (sistolik) dan 0,001 (diastolik) atau ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Warureja Kabupaten Tegal.

**Kata kunci:** relaksasi nafas dalam, murottal, hipertensi pada ibu hamil.

### **Abstract**

*Hypertension in pregnancy is 5-15% complicating pregnancy and is one of the three highest causes of maternal mortality and morbidity, especially in developing countries. To determine the effect of a combination of murottal therapy and deep breath relaxation on hypertension in second trimester pregnant women. This type of research is a Quasi Experiment with Pre and Post Test Design, purposive random sampling technique with a sample of 18 pregnant trimester II in the working area of the Warureja Health Center, the research tool using observation sheets, murottal therapy SOP, deep breath relaxation SOP, tension meter, smartphome, headphones. The analysis used is the Wilcoxon test. The median systolic blood pressure of the respondents before the combination of murottal therapy and deep breathing relaxation was 140 mmHg and diastolic was 100 mmHg, while after the intervention, the median value was 130 mmHg and the diastolic was 80 mmHg. The Wilcoxon test results*

*obtained p value 0.000 (systolic) and 0.001 (diastolic) or ( $p < 0.05$ ). There is an effect of a combination of murotal therapy and deep breathing relaxation on hypertension in pregnant women in the second trimester at Warureja Health Center, Tegal Regency.*

**Keywords:** *deep breath relaxation, murotal, hypertension in pregnant women.*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan merupakan 5-15% penyulit kehamilan dan merupakan salah satu dari tiga penyebab tertinggi mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil terutama di negara berkembang (Prawirohardjo, 2014). WHO pada tahun 2017 menyebutkan bahwa angka kematian ibu di dunia mencapai 376.000, WHO memperkirakan terdapat 500.000 kematian ibu melahirkan di seluruh dunia setiap tahunnya, penyumbang terbesar dari angka tersebut merupakan negara berkembang yaitu 99%. Sebagian besar komplikasi ini berkembang selama kehamilan seperti hipertensi dalam kehamilan/ preeklampsia sekitar 27,35%, perdarahan 39,2%, infeksi 13,75%, partus lama 9,8% dan abortus 8,9% (WHO, 2017).

Hipertensi dalam kehamilan (HDK) merupakan salah satu penyebab dominan kematian ibu di Indonesia yang memiliki pola meningkat dari tahun ke tahun. Tahun 2015 AKI yang disebabkan oleh HDK 21,5%, tahun 2016 24,7%, tahun 2017 26,9% dan tahun 2018 27,1% sehingga mengalami peningkatan di tiap tahunnya (Kemenkes, 2018). Dinas kesehatan provinsi Jawa Tengah mencatat bahwa kejadian hipertensi dalam kehamilan merupakan komplikasi yang cukup banyak dialami oleh ibu hamil yaitu sebanyak 2.716 (23,7%). Hipertensi dalam kehamilan lebih banyak dialami oleh ibu primigravida yaitu sebanyak 64,5% sedangkan yang lain (36,5%) dialami

oleh ibu multigravida (Dinkes Jateng, 2018).

Data Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) tahun 2018 mencatat bahwa angka kematian mengalami penurunan sebesar 105/ 100.000 kelahiran hidup jika dibandingkan dengan tahun 2017 yaitu sekitar 107,25/ 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan audit pemerintah Jawa Tengah, penyebab kematian ibu disebabkan oleh hipertensi dalam kehamilan/ preeklampsia sekitar 13,47%, perdarahan 19,75%, infeksi 4,74%, partus lama 3,65% dan abortus 0,30%. Sedangkan berdasarkan penelitian pada kehamilan dengan komplikasi di akhir semester pertama tahun 2018 di Dinas Kesehatan Kota (DKK) Tegal, mencatat insidensi hipertensi dalam kehamilan sebesar 144 kasus (12,79%) dan preeklampsia sebesar 197 kasus (17,51%) (Risksedas, 2018).

Data Puskesmas Warureja Kabupaten Tegal yang dilakukan dengan review rekam medis pasien pada bulan Oktober 2019 dari 125 kunjungan *antenatal care* didapatkan sebanyak 47 ibu (37,6%) yang mengalami hipertensi dalam kehamilan. Angka kejadian hipertensi dalam kehamilan di Puskesmas Warureja Kabupaten Tegal didominasi oleh ibu primigravida yang dimungkinkan karena faktor kurangnya pengetahuan dan kecemasan sehingga meningkatkan tekanan darah pada ibu hamil.

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk terapi nonfarmakologis yang dalam hal ini mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Wijayanti, 2017). Terapi relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan saturasi oksigen, memperbaiki keadaan oksigenasi dalam darah, dan membuat suatu keadaan rileks dalam tubuh.

Al-Qur'an juga merupakan salah satu metode pengobatan yang memiliki semua jenis program dan data yang diperlukan untuk mengobati berbagai macam gangguan pada sel tubuh. Murottal (mendengarkan bacaan AlQur'an adalah salah satu metode penyembuhan dengan menggunakan Al-Qur'an. Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan intelektual (IQ), serta kecerdasan spiritual (SQ) seseorang. Terapi murottal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan sehingga membantu dalam penurunan tekanan darah (Siswoyo dkk, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara terhadap 10 orang ibu hamil dengan hipertensi yang berkunjung ke pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) pada tanggal 4 November 2019 di Puskesmas Warureja Kabupaten Tegal, hasil wawancara diketahui bahwa belum pernah dilakukan terapi non

farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Ibu hamil juga menyampaikan bahwa selama di rumah melakukan jalan pagi setiap hari dan mengkonsumsi buah-buahan serta vitamin untuk kesehatan kandungannya. Hasil wawancara dengan bidan setempat bahwa tindakan yang dilakukan oleh puskesmas terhadap ibu dengan hipertensi dalam kehamilan adalah dengan diberikan terapi farmakologis berupa obat penurun tensi dan dilakukan edukasi terkait dengan hipertensi selama di rumah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Warureja Kabupaten Tegal".

## 2. METODE

Jenis pannelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental semu (*Quasy Experiment*) desain penelitian *Pre and Post Test Design*, teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive random sampling* dengan sampel 18 ibu hamil trimester II di Puskesmas Warureja Kabupaten Tegal. Sampel pada penelitian ini sebelum diberikan kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu diukur tekanan darahnya (*pretest*), kemusian sampel diberikan intervensi kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam sebanyak 1 kali/hari selama 7 hari dengan durasi 15 menit. Setelah pemberian intervensi 7 hari kemudian dievaluasi tekanan darah pada ibu hamil trimester II pada hari ke7 (*Posttest*). Untuk mengetahui

kombinasi terapi murotal dan relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi pada ibu hamil trimester II.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi, SOP pterapi murotal, SOP relaksasi nafas dalam, tensi meter, *smartphone*, dan *headphone*.

### 3. HASIL

Tabel 1 Tekanan Darah Ibu Hamil Trimester II Sebelum Dilakukan Kombinasi Terapi Murotal dan Relaksasi Nafas Dalam

Tekanan Darah Sebelum	Median	Std. Dev	Min	Maks
Tekanan Darah Sistolik	140 mmHg	4,851	140 mmHg	150 mmHg
Tekanan Darah Diastolik	100 mmHg	7,048	80 mmHg	100 mmHg

Berdasarkan tabel 1 diatas maka dapat diketahui bahwa tekanan darah sistolik responden sebelum dilakukan kombinasi terapi murotal dan relaksasi nafas dalam didapatkan median sebesar 140 mmHg dan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 4,851 serta nilai tekanan terendah sebesar 140 mmHg dan tertinggi sebesar 150 mmHg. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik didapatkan median sebesar 100 mmHg dan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 7,048 serta nilai tekanan terendah sebesar 80 mmHg dan tertinggi sebesar 100 mmHg.

Tabel 2 Tekanan Darah Ibu Hamil Trimester II Sesudah Dilakukan Kombinasi Terapi Murotal dan Relaksasi Nafas Dalam

Tekanan Darah Sesudah	Median	Std. Dev	Min	Maks
Tekanan Darah Sistolik	130 mmHg	10,369	110 mmHg	140 mmHg

Tekanan Darah Diastolik	80 mmHg	8,726	70 mmHg	90 mmHg
-------------------------	---------	-------	---------	---------

Berdasarkan tabel 2 diatas maka dapat diketahui bahwa tekanan darah sistolik responden sesudah dilakukan kombinasi terapi murotal dan relaksasi nafas dalam didapatkan median sebesar 130 mmHg dan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 10,369 serta nilai tekanan terendah sebesar 110 mmHg dan tekanan tertinggi sebesar 140 mmHg. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik didapatkan median sebesar 80 mmHg dan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 8,726 serta nilai tekanan terendah sebesar 70 mmHg dan tertinggi sebesar 90 mmHg.

Tabel 3 Analisa Pengaruh Kombinasi Terapi Murotal dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Hipertensi pada Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Warureja Kabupaten Tegal.

Variabel	Respon	n		z	p-value
		f	%		
Tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah	Turun	16	88,9	-3,555	0,000
	Naik	0	0,0		
	Tetap	2	11,1		
Tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah	Turun	13	72,2	-3,219	0,001
	Naik	0	0		
	Tetap	5	27,8		

Berdasarkan tabel 3 diatas maka dapat diketahui bahwa hasil analisis statistik dengan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai z sebesar -3,555 dan *p-value* 0,000 <  $\alpha$  (0,05) pada tekanan sitolik, sedangkan hasil uji *Wilcoxon* tekanan diastolik didapatkan nilai z sebesar -3,219 dan *p-value*

$0,001 < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada ada pengaruh antara kombinasi terapi murotal dan relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Warureja Kabupaten Tegal.

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebelum dilakukan kombinasi terapi murotal dan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai median tekanan sistolik sebesar 140 mmHg dan diastolik sebesar 100 mmHg. Tekanan sistolik terendah adalah 140 mmHg dan tertinggi sebesar 150 mmHg, sedangkan diastolik terendah adalah 80 mmHg dan tertinggi 100 mmHg.

Hasil penelitian tersebut, menurut peneliti dikarenakan dalam penelitian ini responden mayoritas adalah ibu primipara. Bagi ibu dengan primipara yang belum ada pengalaman tentang kehamilan sebelumnya akan menimbulkan rasa cemas dan stress sehingga dapat meningkatkan hormon adrenalin yang dapat meningkatkan tekanan darah. Secara fisiologis juga dapat dipengaruhi oleh adanya janin dalam tubuh ibu sehingga akan meningkatkan beban kerja jantung dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan sirkulasi dari ibu sendiri dan juga janin yang dikandungnya, sebagai kompensasi maka tekanan darah akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Hal ini yang menyebabkan tekanan darah pada ibu hamil akan meningkat dan bila tidak mendapatkan penanganan yang baik maka dapat mengakibatkan preeklampsia.

Selama ini untuk mengatasi masalah hipertensi pada ibu hamil dari puskesmas hanya diberikan terapi anti hipertensi seperti pemberian obat captopril atau diltiazem sesuai dosis anjuran oleh dokter. Selain itu, ibu hamil diberikan edukasi terkait dengan pola diet rendah garam untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah selama kehamilan. Bersarkan hal tersebut maka peneliti memberikan

terapi kombinasi murotal dan relaksasi nafas dalam sebagai upaya mandiri kebidanan untuk menangani hipertensi dalam kehamilan.

Tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang pertama adalah curah jantung. Tekanan terhadap dinding arteri lebih besar sehingga volume aliran darah meningkat. Faktor kedua yang mempengaruhi tekanan darah resistensi perifer, atau resistensi terhadap aliran darah dalam arteri kecil dari tubuh (arteriol). Resistensi perifer dipengaruhi oleh viskositas (ketebalan) dari sel-sel darah dan jumlah plasma darah. Viskositas darah yang sangat tinggi menghasilkan tekanan darah tinggi. Selain itu, tekanan darah dipengaruhi oleh struktur dinding arteri. Jika dinding telah rusak, jika tersumbat oleh endapan plak, atau jika telah kehilangan elastisitas, tekanan darah akan lebih tinggi (Hastuti, 2015).

Sesudah dilakukan kombinasi terapi murotal dan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai median tekanan sistolik sebesar 130 mmHg dan diastolik sebesar 80 mmHg. Tekanan sistolik terendah adalah 110 mmHg dan tertinggi sebesar 140 mmHg, sedangkan diastolik terendah adalah 70 mmHg dan tertinggi 90 mmHg.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa respon dari responden setelah dilakukan intervensi kombinasi terapi murotal dan relaksasi nafas dalam merasa lebih tenang dan nyaman, beban pikiran menjadi berkurang serta lebih rileks. Berdasarkan hasil pengukuran setelah intervensi terdapat penurunan tekanan darah baik tekanan sistolik maupun diastolik. Tekanan darah sistolik setelah dilakukan terapi murotal dan relaksasi nafas dalam mengalami penurunan sebesar 10 mmHg dan distolik turun sebesar 20 mmHg.

Hasil penelitian tersebut, menurut peneliti dikarenakan bernafas secara dalam dan diiringi dengan lantunan murotal akan menciptakan suasana menjadi lebih rileks dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil. Hembusan nafas yang berirama dan teratur secara periodik juga akan meningkatkan proses ventilasi pada paru sehingga kandungan

oksigen dalam darah juga akan menjadi lebih dan baik ke seluruh tubuh. Dengan demikian kebutuhan oksigenasi jaringan akan terpenuhi dengan baik dan mengurangi kinerja dari jantung serta menurunkan tekanan darah pada ibu hamil.

Mekanisme nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah saat inspirasi peregangan jaringan paru menghasilkan sinyal inhibitor yang mengakibatkan adaptasi reseptor peregangan lambat dan hiperpolarisasi pada fibroblas sehingga meningkatkan status saraf parasimpatis akan memberikan dampak metabolik penurunan tekanan darah, denyut jantung dan konsumsi O<sub>2</sub> (Hastuti, 2015). Mekanisme murottal dalam menurunkan tekanan darah dengan diperdengarkan murottal Al-Qur'an terjadi karena adanya harmonisasi indah yang masuk telinga dalam bentuk suara dan menggetarkan gendang telinga. Suara murottal akan mengguncangkan serta menggetarkan sel-sel rambut didalam koklea untuk selanjutnya saraf koklearis menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri. Mengakibatkan rasa nyaman dan perubahan perasaan (Setyawan, 2016).

Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p-value 0,000 ( $p < \alpha$  0,05) pada tekanan darah sistolik dan p value 0,001 ( $p < \alpha$  0,05) pada tekanan darah diastolik sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Warureja Kabupaten Tegal.

Menurut analisa peneliti hasil penelitian ini dikarenakan terapi relaksasi nafas dalam dengan diiringi murottal memberikan efek rasa nyaman yang dapat meningkatkan proses metabolisme dan sirkulasi darah yang optimal. terapi relaksasi nafas dalam dengan diiringi murottal memberikan stimulus pada otot pernafasan dan otak sehingga dapat meningkatkan sirkulasi dan proses metabolisme, dengan hal tersebut ibu dapat lebih nyaman dan membuat vasodilatasi pada pembuluh darah perifer yang dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil.

Tekanan darah yang tinggi pada ibu hamil dapat diturunkan dengan terapi mandiri kebidanan diantaranya dengan terapi relaksasi atau penenangan. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan yaitu menggunakan kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam. Ketika melakukan nafas dalam dengan keadaan tenang dan rileks maka sekresi *corticotropin releasing hormone* (CRH) dan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) di hipotalamus menurun. Penurunan sekresi hormon ini menyebabkan aktifitas kerja saraf simpatis menurun maka adrenalin dan noradrenalin berkurang. Penurunan adrenalin dan oradrenalin mengakibatkan penurunan tekanan darah (Hastuti, 2015). Terapi murottal Al-Qur'an mampu menstimulasi hypothalamus memproduksi neuropeptide dan memberikan efek kenyamanan bagi tubuh sehingga penurunan jumlah hormon kortisol, epinefrin-norepinefrin, dopamin (Setyawan, 2016).

Kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan saturasi oksigen, memperbaiki keadaan oksigenasi dalam darah, dan membuat suatu keadaan rileks dalam tubuh. Stimulasi peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), dan selanjutnya terjadinya peningkatan refleksi baroreseptor. Impuls aferen dari baroreseptor mencapai pusat jantung yang akan merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis, sehingga menjadi vasodilatasi sistemik, penurunan denyut dan kontraksi jantung (Siswoyo dkk, 2017).

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat diambil simpulan bahwa tekanan darah sistolik responden sebelum dilakukan kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam didapatkan median sebesar 140 mmHg dan diastolik sebesar 100 mmHg, sedangkan sesudah intervensi didapatkan nilai median sebesar 130 mmHg pada tekanan sistolik dan diastolik sebesar 80 mmHg.

Ada pengaruh kombinasi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Warureja Kabupaten Tegal dengan nilai  $p$  value 0,000 pada tekanan sistolik dan  $p$  value 0,000 pada tekanan diastolik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2018). *Profil kesehatan Propinsi Jawa Tengah tahun 2018*. Diunduh dari <http://dinkesprovjateng-2018.org.id> tanggal 23 Oktober 2019.
- Hastuti. (2015). *Penurunan tekanan darah dengan menggunakan teknik nafas dalam (Deep Breathing) pada pasien hipertensi di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo*. Diakses 2 Juni 2020. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>
- Kemenkes RI. (2018). *Pedoman ANC terpadu, sebagai upaya pencegahan hipertensi dalam kehamilan*. Diunduh dari [http://kemenkes\\_RI.pedoman-ANC.hipertensikehamilan.html](http://kemenkes_RI.pedoman-ANC.hipertensikehamilan.html) tanggal 23 Oktober 2019.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. Diunduh dari [http://www.depkes.go.id/resource/download/infoterkini/materi\\_rakorp\\_op\\_2018/hasil%20Riskesdas%2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resource/download/infoterkini/materi_rakorp_op_2018/hasil%20Riskesdas%2018.pdf) diakses pada 12 Oktober 2019.
- Siswoyo, S., Setyowati, S. & A'la, M. Z. (2017). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah Pasien Pre Operasi Katarak dengan Hipertensi di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember*. *Pustaka Kesehatan*, 5, 77-83.
- Setyawan. (2016). *Pengaruh terapi murottal Al - Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien gagal ginjal kronik yang mengalami hipertensi di RSUD Dr. Soedirman Kebumen*. Diakses 2 Juni 2020. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id>
- WHO. (2017). *Maternal Mortality*. Diunduh dari: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs348/en/>. (2 Oktober 2019).
- Wijayanti. (2017). *Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus*. Diakses 12 Juni 2020. Dari <https://prosiding.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/pros/article/view/277/57> LUKA BAKAR PADA KELINCI. *JURNAL FARMASIMED (JFM)*, 1(1), 1-5. Retrieved from <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JFM/article/view/86>