

## PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PESERTA POSBINDU-PTM RAJAWALI DESA SUMBERTEBU

Yudha Laga Hadi Kusuma<sup>1</sup>, Dwiharini Puspitaningsih<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Prodi D3 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

E - Mail: lagayudha@gmail.com

### ABSTRAK

Pengendalian penyakit tidak menular di masyarakat dapat dilakukan melalui upaya optimalisasi program Posbindu-PTM. Pemberian pelatihan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan stress dapat menjadi salah satu kegiatan optimalisasi Posbindu-PTM tersebut. Pelatihan ini ditujukan kepada para kader kesehatan dan peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu. Tujuan pengabdian masyarakat yang dilakukan tim dosen STIKES Majapahit ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para kader dan peserta Posbindu-PTM dalam menerapkan teknik relaksasi nafas dalam. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu metode PLA atau *Participatory Learning and Action*. Metode PLA memungkinkan terjadinya upaya pemberdayaan masyarakat terutama kader Posbindu-PTM untuk melanjutkan *transfer knowledge* pada masyarakat luas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 26 peserta yang terdiri dari 13 kader Posbindu-PTM Desa Sumbertebu, 1 perawat ponkesdes, 1 bidan desa dan 11 masyarakat yang hadir sebagai peserta Posbindu-PTM. Bentuk kegiatan meliputi pelatihan dan praktik relaksasi nafas dalam serta pemeriksaan gratis. Rangkaian kegiatan ini dilaksanakan selama 1 minggu dan dari hasil kegiatan didapatkan data pengetahuan peserta pada teknik relaksasi nafas dalam menjadi baik sebanyak 53,8 % atau 14 peserta.

**Kata Kunci** : Teknik Relaksasi, Nafas Dalam, Posbindu-PTM

### ABSTRACT

*Control of non-communicable diseases in the community can be done through optimizing the Posbindu-PTM program. Providing training in deep breathing relaxation techniques to reduce stress can be one of the Posbindu-PTM optimization activities. This training is aimed at health cadres and Posbindu-PTM participants in Sumbertebu Village. The purpose of the community service carried out by the Majapahit STIKES lecturer team is to increase the knowledge and skills of Posbindu-PTM cadres and participants in applying deep breathing relaxation techniques. The method used in this community service activity is the PLA or Participatory Learning and Action method. The PLA method makes it possible for community empowerment efforts, especially Posbindu-PTM cadres to continue the transfer of knowledge to the wider community. This community service activity was attended by 26 participants consisting of 13 Posbindu-PTM cadres from Sumbertebu Village, 1 ponkesdes nurse, 1 village midwife and 11 people who attended as Posbindu-PTM participants. Forms of activities include training and deep breathing relaxation practices as well as free examinations. This series of activities was carried out for 1 week and from the results of the activities, it was found that the participants' knowledge data on deep breathing relaxation techniques became good as much as 53.8% or 14 participants.*

**Key Words**: Relaxation Techniques, Deep Breathing, Posbindu-PTM

## 1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada masyarakat sampai saat ini masih di dominasi dengan gangguan kesehatan akibat penyakit tidak menular atau PTM. Prevalensi PTM hasil Riskesdas (2018) seperti dalam penelitian Kusuma (2020) di peroleh data DM naik 1,6 %, hipertensi naik 8,3%, dan stroke naik 3,9%. Selain itu Riskesdas (2018) mendapatkan data masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8%. Tingginya peningkatan masalah kesehatan mental emosional berdasarkan kelompok umur, persentase tertinggi pada usia 65-75 tahun keatas sebanyak 28,6%, disusul kelompok umur 55-64 tahun sebanyak 11%, kemudian kelompok umur 45-54 tahun dan 15-24 tahun memiliki persentase yang sama sebanyak 10%. Kenaikan ini disebabkan oleh adanya perubahan perilaku hidup sehat masyarakat yang kurang sehat.

Desiyani (2019) mengatakan jika komplikasi yang di sebabkan oleh PTM ini sangat beragam mulai dari bisa terjadinya stroke, gagal ginjal yang memerlukan biaya pengobatan mahal sampai terjadinya kematian. Agar tidak terjadi masalah yang komplek di masyarakat akibat PTM maka perlu adanya upaya pengendalian faktor risiko terjadinya PTM yang salah satunya dapat dilakukan melalui program Posbindu-PTM. Posbindu-PTM sendiri merupakan salah satu bentuk UKBM atau Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) melalui kegiatan ini di harapkan masyarakat lebih aktif terlibat sehingga keberlangsungan program akan lebih terjamin. Salah satu motor penggerak dalam kegiatan ini adalah kader kesehatan yang ada di Desa dengan dukungan dari pemerintah Desa setempat (Kusuma, 2018). Hasil studi yang dilakukan bahwa pelaksanaan Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu sudah berjalan secara aktif dan berkesinambungan, namun peserta belum pernah diajarkan tentang teknik relaksasi nafas dalam yang dapat membuat rilek dan menurunkan kecemasan.



Foto 1. Kegiatan Simulasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu, 12-14 Juni 2023

Teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu bentuk tindakan dalam asuhan keperawatan, dalam hal ini perawat memberikan edukasi pada klien tentang cara melakukan nafas dalam, dengan irama yang lambat, menahan nafas secara maksimal dan baru menghembuskan nafas secara perlahan. Relaksasi nafas dalam yang juga

merupakan pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat, berirama, dan nyaman dapat memberikan efek relaksasi. Efek relaksasi ini terjadi karena dengan nafas dalam dapat menimalkan aktifitas simpatik pada saraf otonom dan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatik vegetative secara simultan sehingga menimbulkan sensasi nyaman. Teknik nafas dalam ini juga akan meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, sehingga akan meningkatkan hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stres akan menurun. Mengurangi stres baik stres secara fisik maupun emosional, dan menurunkan kecemasan.

Meninjau efek bagus dari sebuah teknik relaksasi nafas dalam tersebut, maka perlu diajarkan pada peserta Posbindu-PTM agar nantinya para peserta dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga akan terhindar dari stress. Harapan selanjutnya dengan pola hidup yang minim stress peserta akan terhindar dari beberapa faktor penyebab penyakit tidak menular. Untuk itu tim pengabdian kepada masyarakat STIKES Majapahit bekerjasama dengan Pemerintah Desa Sumbertebu mengadakan kegiatan pelatihan teknik relaksasi nafas dalam pada peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu. Materi yang diberikan dalam kegiatan ini berupa pendidikan kesehatan dan pelatihan tentang cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

## 2. METODE

### a. Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pelatihan teknik relaksasi nafas dalam pada peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu ini diikuti oleh 26 peserta. Peserta atau responden tersebut meliputi 13 kader Posbindu-PTM Desa Sumbertebu, 1 perawat ponkesdes, 1 bidan desa dan 11 masyarakat yang hadir sebagai peserta Posbindu-PTM.

### b. Metode dan Tahap Kegiatan

Metode yang digunakan adalah metode *Participatory Learning and Action* (PLA). Metode PLA dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat bersifat untuk melibatkan secara aktif partisipasi masyarakat sehingga keberlanjutan program akan terjadi. Tahap kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan beberapa kegiatan, diantaranya :

#### 1. Koordinasi

Koordinasi pelaksanaan pelatihan teknik relaksasi nafas dalam pada peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu ini dilakukan sejak setahun sebelum pelaksanaan yaitu pada Bulan Juni tahun 2022. Untuk pelaksanaan pelatihan dilaksanakan pada tahun 2023 dengan sumber pembiayaan dari Dana Desa (DD) Desa Sumbertebu tahun anggaran 2023.

#### 2. Pelaksanaan Pelatihan

Tahapan setelah penyuluhan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelaksanaan praktik kegiatan Posbindu-PTM dengan menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi Covid-19. Pelatihan dilaksanakan mulai tanggal 12 – 14 Juni 2023. Hari pertama peserta mendapatkan materi pelatihan dan hari kedua serta ketiga peserta menerapkan metode relaksasi nafas dalam secara langsung. Simulasi sebanyak 2 kali ini harapannya adalah agar kader menjadi lebih paham dan terbiasa tentang penerapan protokol kesehatan pada saat melaksanakan tugas masing-masing meja dalam kegiatan

Posbindu-PTM.

### c. Evaluasi

#### 1. Struktur

Peserta hadir sebanyak 26 orang. *Setting* tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan maupun simulasi sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaian, kader kesehatan dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pendidikan kesehatan maupun simulasi.

#### 2. Proses

Pelaksanaan kegiatan di setiap sesi pertemuan dimulai pada pukul 09.00 s/d 11.00 WIB. Sesuai dengan kontrak waktu dan jadwal yang telah direncanakan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat tentang Pelatihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu ini menghasilkan beberapa capaian, diantaranya :

#### a. Tahap Koordinasi

Koordinasi pelaksanaan pelatihan teknik relaksasi nafas dalam pada peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu ini dilakukan sejak setahun sebelum pelaksanaan yaitu pada Bulan Juni tahun 2022. Koordinasi ini melibatkan Tim Pengabdian Masyarakat STIKES Majapahit dengan pemerintah Desa Sumbertebu. Koordinasi diawali dengan pemaparan program dan skema kerjasama yang bisa dilaksanakan. Selanjutnya di dapatkan kesepakatan bahwa program kegiatan pelatihan teknik relaksasi nafas dalam pada peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu ini di masukkan dalam RAB Dana Desa (DD) Desa Sumbertebu untuk pelaksanaan di tahun 2023. Untuk pelaksanaan pelatihan narasumber di percayakan pada tim pengabdian kepada masyarakat STIKES Majapahit dan pembiayaan seluruhnya bersumber dari Dana Desa (DD) Desa Sumbertebu tahun anggaran 2023.



Foto 1. Koordinasi dan Pemaparan Program Pemberdayaan Masyarakat di Desa Sumbertebu, 12-14 Juni 2022.

Perencanaan program pengabdian kepada masyarakat yang berbasis kerjasama dengan pemerintah desa perlu dilakukan sejak satu tahun sebelum pelaksanaan. Hal ini, penting agar pemerintah desa dapat memasukkan program tersebut dalam RAPBDes (Rencana Anggaran Pendapatan dan Belanja Desa) di tahun selanjutnya. Program yang sesuai dengan visi dan misi pemerintah desa akan dapat di biyai dalam penggunaan Dana Desa oleh pemerintah desa. Pelatihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu yang dilaksanakan oleh Tim pengabdian kepada masyarakat STIKES Majapahit pada tanggal 12-14 Juni 2023, sepenuhnya di biyai oleh Pemerintah Desa Sumbertebu.

#### b. Tahap Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu yang dilaksanakan oleh Tim pengabdian kepada masyarakat STIKES Majapahit pada tanggal 12-14 Juni 2023. Pada hari pertama dilakukan *pre-test* dan pemberian materi tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Pemberian *pre-test* kepada peserta pelatihan dilakukan guna mengetahui pengetahuan yang dimiliki peserta tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pengetahuan responden hampir setengah dari responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup. Seperti data yang tersaji dalam tabel 1 yang menjelaskan tingkat pengetahuan peserta secara rinci. Dalam tabel tersebut juga tersaji bahwa hampir dari setengah peserta telah mendengar istilah Teknik Relaksasi Nafas Dalam, namun belum mengetahui bagaimana cara menerapkan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan benar.

Tabel. Tingkat Pengetahuan Pelatihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu, Juni 2023.

Tingkat Pengetahuan	Sebelum pelatihan	Jumlah (orang)	Setelah Pelatihan	Jumlah (orang)
Baik (> 78%)	11,5 %	3	53,8 %	14 %
Cukup (56-77%)	50 %	13	38,5 %	10 %
Kurang (< 56%)	38,5 %	10	7,7 %	2

Setelah dilakukan *pre-test*, peserta di berikan pemaparan materi tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Pemberian materi ini diberikan dengan metode ceramah dan diskusi aktif dengan responden. Dalam pelaksanaan penyuluhan responden sangat antusias dan aktif bertanya tentang mafaat dan cara melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan benar. Sebagai seorang perawat komunitas penting untuk perawat ponkedes dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat (Kartiningrum, 2017). Tujuan teknik relaksasi nafas dalam menurut Smeltzer & Bare (2002) adalah untuk menghasilkan respon yang dapat mengurangi stres. Tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Secara teori proses penurunan hipertensi dan cemas melalui teknik nafas dalam seperti yang disampaikan Nasuha, dkk (2016) terjadi karena pengeluaran renin akan lebih terkontrol. Pengeluaran renin ini dapat disebabkan oleh aktivasi saraf

simpatis, penurunan tekanan arteri ginjal, dan penurunan asupan garam ke tubulus distal akan melepaskan angiotensin I yang selanjutnya akan dikonversi menjadi angiotensin II oleh angiotensin converting enzym. Angiotensin II yang terus menerus dihasilkan menyebabkan semakin meningkatkan tahanan perifer melalui vasokonstriksi dan meningkatnya retensi air dan garam melalui pengaruh aldosteron sehingga tekanan darah semakin meninggi. Pengeluaran angiotensin II ini tidak hanya mempengaruhi tekanan darah bahkan juga akan mempengaruhi respon kecemasan. Pengeluaran angiotensin II di otak yang meningkatkan aktivitas HPA axis akan meningkatkan respon stres dan cemas. Angiotensin II yang ada di perifer juga akan meningkatkan respon cemas melalui pengaktifan AT1R di otak depan. Selain itu, Dorsomedial Hypothalamus (DMH) dan amygdala juga mengekspresikan AT1R. DMH juga memegang peranan penting dalam respon panik yang diinduksi oleh laktat atau angiotensin II melalui jalur osmosensitive periventricular dan sinyalnya akan diteruskan ke otak depan dimana sebagai tempat untuk merespon cemas.

Kecemasan dapat turun dengan nafas dalam karena hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stres akan menurun, ibu dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan sampai frekuensi pernafasan kurang dari 60- 70x/menit. Kadar PaCO<sub>2</sub> akan meningkat dan menurunkan PH sehingga akan meningkatkan kadar oksigen dalam darah. Teknik relaksasi nafas dalam memiliki beberapa manfaat diantaranya, dapat mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, menurunkan keluhan susah tidur lelap karena stress, menurunkan rasa nyeri. Pada peserta Posbindu PTM di desa Sumbertebu masih banyak yang mengalami hipertensi, tercatat pada tahun 2020 hampir 18 % peserta Posbindu-PTM di desa Sumbertebu memiliki riwayat pernah mengalami Hipertensi (Kusuma, 2020). Untuk itu pemberian pelatihan teknik relaksasi nafas dalam ini penting di berikan kepada peserta Posbindu-PTM.



Foto 2. Kegiatan Pemberian Materi Pelatihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu, 12-14 Juni 2023

Teknik relaksasi nafas dalam memiliki manfaat untuk menurunkan hipertensi, seperti dalam penelitian Anggraini (2020), teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi selama empat hari dengan perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi nafas dalam ( $p=0.000$ ). Namun teknik relaksasi nafas dalam ini harus dilakukan dengan benar. Cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam yang benar perlu adanya persiapan diantaranya, duduk dengan tenang dalam posisi nyaman, menutup mata, merelaks otot-otot tubuh, mengosongkan pikiran sejenak dan mengatur pernafasan. Cara mengatur pernafasan yaitu dengan cara menarik nafas dari hidung dan mengeluarkannya dari mulut, secara berulang-ulang. Saat menarik nafas dari hidung lakukan tarikan selama 5 detik, kemudian tahan selama 5 detik dan hembuskan melalui mulut seoptimal mungkin. Lakukan secara berulang-ulang selama 10 menit (Faisol, 2022).

Proses penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam ini terjadi karena Perbedaan yang terjadi karena ACTH (adrenocorticotrophic hormone) dan CRH (corticotropin releasing hormone) di kelenjar hypothalamus menurun. Penurunan kedua sekresi hormon ini menyebabkan aktivitas syaraf simpatis menurun sehingga pengeluaran hormon adrenalin dan noradrenalin berkurang, akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah arteria jantung menurun (Nurman, 2017).

Pertemuan di hari kedua dan ketiga Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu yang dilaksanakan oleh Tim pengabdian kepada masyarakat STIKES Majapahit memberikan simulasi dan praktik langsung. Simulasi ini penting untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta tentang cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam yang benar. Salah satu cara mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam yaitu dengan cara :

1. Ciptakan lingkungan yang tenang dan kondusif
2. Upayakan dalam kondisi rileks dan tenang
3. Tarik nafas dalam dari hidung untuk mengisi paru-paru dengan udara dengan hitungan 5 detik
4. Tahan nafas selama 5 detik untuk memaksimalkan penyerapan oksigen oleh paru paru
5. Perlahan-lahan nafas, melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks
6. Selanjutnya jeda dengan bernafas yang berirama normal 3 kali
7. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan seperti cara sebelumnya
8. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
9. Usahakan agar tetap konsentrasi atau sambil memejamkan mata
10. Pada saat konsentrasi pusatkan pikiran untuk melepaskan segala kecemasan
11. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali teknik relaksasi nafas dalam



Foto 3. Kegiatan Simulasi Pelatihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Peserta Posbindu-PTM di Desa Sumbertebu, 12-14 Juni 2023..

Penerapan yang rutin dan benar akan memberikan efek yang bagus baik untuk menurunkan kecemasan maupun hipertensi. Seperti dalam penelitian Nurman (2017) perbedaan tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah pemberian tehnik relaksasi nafas dalam, bahwa perbedaan sebelum pemberian tehnik relaksasi nafas dalam adalah 145,33 mmHg dan sesudah pemberian tehnik relaksasi nafas dalam adalah 131,33 mmHg, 9,155 dan nilai rata-rata penurunannya sebesar 14 mmHg.

#### 4. KESIMPULAN

Pelatihan teknik relaksasi nafas dalam dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan ini dapat terlaksana dengan koordinasi dan kerjasama sejak satu tahun sebelum pelaksanaan. Pelatihan ini memiliki manfaat yaitu mampu meningkatkan pengetahuan peserta Posbindu-PTM di desa sumbertebu. Harapan kedepan kader Posbindu-PTM Desa Sumbertebu dapat menerapkan dan menyebar luaskan materi pelatihan ini kepada semua peserta Posbindu-PTM disetiap pelaksanaannya. Dengan harapan semua peserta dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan rasa cemas sebagai salah satu faktor risiko penyakit tidak menular.

## 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Terlaksananya program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak terlepas dari kerjasama dan bantuan beberapa pihak. Untuk itu tim pengabdian kepada masyarakat STIKES Majapahit mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Sumbertebu Kec. Bangsal Kab. Mojokerto beserta jajarannya yang telah menyediakan pendanaan dalam kegiatan ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Ketua STIKes Majapahit, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Majapahit, kader kesehatan serta Tim TPK Dana Desa Sumbertebu tahun 2023 yang telah memfasilitasi dan membantu tim pengabdian sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41-47.
- Faisol (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Yang diakses di [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas-dalam](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1054/teknik-relaksasi-nafas-dalam).
- Kartiningrum, E. D., Puspitaningsih, D., Kusuma, Y. L. H., & Megawati, V. N. (2017). Upaya Pembinaan Posbindu Penyakit Tidak Menular (Ptm) Dusun Glonggongan Desa Sumber Tebu Bangsal Kabupaten Mojokerto. *PUBLIKASI HASIL PENELITIAN*, (1), 354-358. Dalam
- Kartiningrum, E. D., Alberta, L. T., Puspitaningsih, D., & Kusuma, Y. L. H. (2017). Konsep dasar keperawatan komunitas. E-Book Penerbit STIKes Majapahit, 1-152.
- Kusuma, Y. L. H., Puspitaningsih, D., Dwisyalfina, A., & Widayanti, E. (2018). PEMBENTUKAN PROGRAM POS PEMBINAAN TERPADU (POSBINDU) PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) DENGAN MEMANFAATKAN DANA DESA PEMERINTAH DESA NGROWO KECAMATAN BANGSAL–MOJOKERTO: The Creating Of Integrated Center Program (POSBINDU) Non Infection Disease (PTM) Using Village Funding In Ngrowo Village Kecamatan Bangsal-Mojokerto. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 68-75. Dalam <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/190>.
- Kusuma, Y. L. H., Puspitaningsih, D., & Kartiningrum, E. D. (2020). EVALUASI PROSES PROGRAM POBINDU-PTM RAJAWALI BERBASIS DANA DESA DI DESA SUMBERTEBU KECAMATAN BANGSAL-MOJOKERTO. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 31-38. Dalam <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/2332>.
- Kusuma, Y. L. H., Fatmawati, A., & Mafticha, E. (2020). Pedoman Penyelenggaraan Pos Pembinaan Terpadu – Penyakit Tidak Menular (POSBINDU-PTM) Dengan Pendanaan Dana Desa. E-Book Penerbit STIKes Majapahit 1-96.
- Nasuha, N., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita

Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. Jurnal Ners, 1(2).