

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianur, Devita, Y., Azhar, B., & Hendra, D. (2023). *Bunga Rampai Keperawatan Gerontik*. Puwokerto: PT. Pena Persada Kerta Utama.
- Anggraini, Y., & Haryanti, D. (2023). Implementasi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Kepala & Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*. 9 (2).
- Atmanegara, Suhita, Nurdina, Suprpto, Nurwijayanti. (2021). *Relaksasi Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi*. Strada Press : Kediri.
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal University Research Coloquium*, 261-278.
- Basri, M., Rahmatia, S., Baharuddin, K., & Akbar, N. A. O. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 455-464.
- Cristina, T. Y., Andika, I. P. J., Sriwiyati, L., & Sapta, M. W. (2025). Pengaruh Relaksasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia Hipertensi: Tinjauan Sistematis. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 11(2), 300-307.
- Depkes RI. (2019). Klasifikasi Lansia. *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 6(2), 138.
- Dewi, S. R. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ekasari, M. F. (2021). Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanggannya. (p. 28).
- Esa, F. D., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stress pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 6(1), 17-22.
- Febriani, I., Lestari, I., Erman, I., & Athiutama, A. (2025). Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita

- Hipertensi Dengan Masalah Nyeri. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 5(1), 31-35.
- Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(2), 368-374.
- Ferry & Wijonarko. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*. 5(1), 23–27.
- Fernalia, Priyanti, W., Effendi, S., & Amita, D. (2019). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing*, 25-34.
- Gunawati, A. R., & Sompia, A. W. (2019). Hubungan Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Menggunakan Mini Mental State Pemeriksaan (Mmse) Pada Pasien Rawat Jalan Pola Interna Di Rsud Kota Makassar. *Al-Iqra Medical Journal : Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 1(1), 19–30. <https://doi.org/10.26618/aimj.v1i1.2767>
- Hakiki, B. Z., & Rakhmawati, A. (2023). Pengaruh Terapi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigemblong. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 106–116.
- Jelmila, S. N., Hasni, D., & Nindra, Y. (2023). Asupan Zinc dan Magnesium terhadap Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Kesehatan perintis (Perintis's Health Journal)*, <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.959>
- Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339–345. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.71>
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Kusdiana, P., & Maryoto, M. (2023). Asuhan Keperawatan Lansia Pada Ny.T Dengan Masalah Hipertensi Di Ppslu Dewanata Cilacap. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(11), <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i11>.

- Khasanah, M., Murfisari, R., Darmawan, W. D., Kurniawan, W. E. (2024). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6 (5). <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Khasanah, A. N., Imamah, I. N., & Sugito, S. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Rsud Kartini Karanganyar. *Indonesian Journal of Public Health*, 3(2), 293-302.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi : Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Pratik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Meliska, J. (2023). Analisis Intervensi Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Slipi Jakarta Barat. *Akademi Keperawatan Pelni*.
- Mustriwi, Furqi, M. T., & Hastuti, A. P. (2023). Tingkat Resiko Jatuh Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*.
- Nasrullah, D. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA 2015 - 2017 NIC dan NOC. In Buku Ajar Keperawatan (1st ed.). Jakarta: CV, Trans Info Media.
- Nurjannah, N., & Jayanti, Y. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Posyandu Bina Sejahtera Palembang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3950-3960.
- Nurkhasanah, S., & Wirakhmi, I. N. (2022). Hubungan Derajat Hipertensi dan Status Pernikahan terhadap Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan Aktivitas Harian di Puskesmas Kutasari Kabupaten Purbalingga. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 2(1),
- Nurwahyuni, S., Herniyanti, R., Putra, I. D., & Trisnawati, N. (2025). Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Masalah Ansietas Melalui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Kecamatan Payung Sekaki. *Science: Indonesian Journal of Science*, 2(2), 222-228.
- Nuwa, M. S. (2018). Kombinasi terapi progressive muscle relaxation dengan spiritual guided imagery and music (panduan buat perawat) (Kusnanto & S. Utami, Eds.). Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

- Palama, H. H., Yulianti, S., & Rosita. (2024). Implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di RSUD Undata Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(3), 1285-1291.
- Polopadang, V., & Hidayah, N. (2019). Proses Keperawatan Pendekatan Teori & Praktik, 4(1). Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia Cerdas.
- PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Indikator Diagnostik. Dewan Pengurus PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.). DPP PPNI.
- Puspitosari, A. & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1–5.
- Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2), 219-228.
- Putra, S., & Susilawati, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794–15798.
- Putra, B. E. (2019). Kunci Penanganan Hipertensi Refrakter: Mendalami Entitas Hipertensi Esensial dan Sekunder. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 68(1), 1–3. <https://doi.org/10.47830/jinma-vol.68.1-2018-92>
- Putri, A. D. R. P. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia (Di Dusun Krajan Desa Kropak Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo) (Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Riskesdas Kalbar. (2018). Laporan Riskesdas 2018 (Kalbar). In Jakarta. <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZIwmCADX5ff1aD>
- Riyanigrum, W., & Fadillah, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Diet Mind Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 14(2), 87–94.

- Rossyda, E. N., Rekawati, E., & Rachmawati, U. (2025). Terapi Kombinasi Non-Farmakologi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"), 16(2), 600-605.*
- Rukmi, R., Perdani, W., Portal, H., & Anak, P. (2017). Hipertensi Portal pada Anak. *JK Unila, 1, 603.*
- Sari, N. P. (2020). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit. *In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53, Issue 9, pp. 1689–1699).*
- Sari, N. P., & Sari, M. (2022). Pengaruh Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Terhadap Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di Rshd Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health, 10(2), 31-39.*
- Senjaya, A. A. (2017). Gigi Lansia. *Jurnal Skala Husada : the Journal of Health, 13(1).* <https://doi.org/10.33992/jsh:tjoh.v13i1.76>
- Stuart, G. W. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa (B. A. Keliat (ed.); Indonesia). ELSEVIER.
- Syahnur, R. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan, 1–7.*
- Tarigan, HN (2025). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Deli Tua. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik , 7 (2), 7-19.*
- Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, et al. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension. 2020;75(6):1334–57.*
- Utomo, S., & Winarti, R. (2021). Penerapan Terapi Relakasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada, 8(3).*
- Yuliadarwati, N. M., Hikmah, N., & Ma'rufa, S. A. (2020). Optimalisasi latihan relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. *Physiotherapy Health Science, 2(1), 30-33.*