

DAFTAR PUSTAKA

- Ain, Harun., et al. (2018). *Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients*. (<https://www.google.co.id/https%3A%2F%2Fwww.rsisinternational.org>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- Arisjulyanto, Dedy. (2018). *The Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Decrease Blood Pressure for Patients with Hypertension in Mataram*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- Arulrhaj, S. (2017). *Textbook Of Family Medicine*. India: Wolters Kluwer.
- Azwaldi. dkk. (2021). *Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Rt 13 Kelurahan 29 Ilir Kecamatan Ilir Barat Ii Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu Palembang*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- Dinkes, Kota. Pontianak (2020). Data Gambaran 10 Besar Penyakit Terbanyak Di Kota Pontianak. (<https://data.pontianakkota.go.id/id/dataset/data-gambaran-10-besar-penyakit-terbanyak-icd-ix-2018-di-kota-pontianak>, Diakses pada tanggal 09-03-2020).
- Ernawati, Iin. 2020. *Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi*. Gresik: Granit Kumala
- Fauziah, Yulianti. dkk. (2020). *Analisis Tingkat Kepatuhan Pasien Hipertensi Dalam Minum Obat Di RSUD Kota Kendari*. (<https://poltek-binahusada.e-journal.id/wartafarmasi/article/view/115/61>, diakses pada tanggal 29-03-2022).
- Ferdisa, Richa. Jannet. (2021). *Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 18 Juni 2022).
- Hamria, dkk. (2020). *Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 20 Maret 2022).
- Hasnawati, (2021). *Hipertensi*. Jogjakarta : KMB Indonesia.

- Hastuti, Apriyani. Puji. (2022). *Hipertensi*. Jawa Tengah: Lakeisha (Anggota IKAPI).
- Herawati, Isnaldi. and. Azizah. S. N. (2016). *Effect Of Progressive Muscle Relaxation Exercise To Decrease Blood Pressure For Patients With Primary Hypertension*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- Hoeger, Werner. W. K. (2018). *Principles And Labs For Fitness & Wellness*. USA: Cengage Learning.
- Indra. (2019). *Mengenal dan Mencegah Bahaya Hipertensi*. Tempo Publishing.
- Irwan. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Cv Budi Utama
- Jain, Ritu. (2013). *Pengobatan Alternatif Untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta : Anggota IKAPI.
- Keliat, Budi. Anna. (2021). *Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation atau PMR)*. (<https://www.youtube.com/watch?v=v1EYbSLjFOM&t=388s>, diakses pada tanggal 24 Maret 2022).
- Kemenkes. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan Dan tatalaksana Hipertensi*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 23 Maret 2022).
- Kemenkes. (2018). *Laporan Kalimantan Barat Riskesdas 2018*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 14 Maret 2022).
- Kemenkes. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 14 Maret 2022).
- Kemenkes. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat*. (<https://www.kemkes.go.id/>, diakses pada tanggal 14 Maret 2022).
- Kemenkes. (2019). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan*. (<https://pusdatin.kemkes.go.id/>, diakses pada tanggal 29 Maret 2022).
- Kemenkes. (2021). *Pusat Analisis Determinan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. (<http://www.padk.kemkes.go.id/>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).

- Kholilurrahim, (2020). *Efektifitas Pembelajaran Tatap Muka Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Ma Al-Mukhlisin Antibar Tahun Ajaran 2020*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 24 Maret 2022).
- Khotimah, Meilinda. Nurul. dkk. (2021). *Terapi Masase Dan Terapi Nafas Dalam Pada Hipertensi*. Kota Malang: Ahlimedia Press.
- Kurnia, Anih. (2019). *Modul Manajemen Diri Berbasis Keluarga terhadap Perilaku Kesehatan Diet Pada Penderita Hipertensi*. Surabaya: CV. Jakad.
- Kurniati, Mei. Fitria. (2022). *Terapi Herbal Anti Hipertensi*. Indonesia: Guepedia.
- Kusuma, Weny. dkk. (2021) *Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Indonesia: Literature Review*. (<https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- LeMone, Priscilla. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah: Gangguan Kardiovaskular, Ed. 5*. Jakarta: EGC.
- Manuntung, Alfeus. (2018). *Terapi Prilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Mediarti, Devi. dkk. (2022). *Ilmu keperawatan Medikal Bedah dan Gawat darurat*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Mulyani, Lia., et al. (2020). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Meditation Relaxation Treatment of Reduction of Blood Pressure in Hypertension Patients in the Village of Sindangagung Kuningan District*. ([https://www.google.co.id/=https%3A%2F%2Fwww.atlantispress.com%2Fproceedings%](https://www.google.co.id/=https%3A%2F%2Fwww.atlantispress.com%2Fproceedings%2F), diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- Nabors, Mary. (2021). *Muscle Relaxation The best Exercises For Joint And Muscle Pain Relief*. (https://www.google.co.id/books/edition/Muscle_Relaxation, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- Nikmatur, Rohmah. (2019). *Proses Keperawatan Berbasis KKNI*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nurhidayati, In. dkk. (2021). *Pengaruh Media Booklet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kelurahan*

- Ridwan, Muhamad. (2020). *Mengenal, Mencegah, & Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Indonesia : Pepustakaan Nasional.
- Riskesdas (2018). Laporan Nasional (<https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>, Diakses pada tanggal 09-03-2022).
- Riskesdas (2018). Laporan Provinsi Kalimantan Barat. (<https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/05/Laporan-RKD-2018-Kalbar.pdf>, Diakses pada tanggal 09-03-2022).
- Rolyn, F. dkk. (2021). *Efektifitas Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- Ruswadi, I (2021). *Keperawatan Jiwa*. Jawa Barat: Adab.
- Sartika, Andry. (2018). *Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Dengan Slow Deep Breathing Exercise (Sdbe) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- Sheps, Sheldon. G. 92015). *Mayo Clinic 5 Steps To Controlling High Blood Pressure*. (https://www.google.co.id/books/edition/Mayo_Clinic_5_Steps_to_Controlling, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- Suhadi, Rita. dkk. (2016). *Seluk Beluk Hipertensi: Peningkatan Kompetensi Klinis Untuk Pelayanan Kefarmasian*. Yogyakarta : Sanata Dharma University Press.
- Sulastri, Nelly. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi*. (<https://ejournal.stikstellamarismks.ac.id/index.php/JKFN/article/view/78/48>, diakses pada tanggal 2 Juli 2022).
- Suprayitno, Emdat. dkk. (2020). *Modul Selfcare (perawatan Diri) Penderita Hipertensi*. (<https://www.google.co.id/>, diperoleh tanggal 11 Maret 2022).
- Triguna, I. P. B. (2013). *Gambaran Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puske Smas Petang Ii, Kabupaten*

- Badung* *Periode* *Juli–Agustus* *2013.*
 (<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/13833/9514>, diakses pada tanggal 29-03-2022).
- Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- WHO, (2021). *Hypertension*. (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>, diakses pada tanggal 30 Maret 2022).
- Wisnasari, Shila. dkk. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Dasar: Dasar-dasar Untuk Praktik Keperawatan Profesional*. Malang: UB Press.
- Zaeini, Ilham A. E. (2021). *Dasar-dasar Elektronika Medik*. Kota Malang: Ahlimedia Press.
- Zainuddin, Ricky. dkk. (2018). *Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi*. (<https://www.google.co.id/>, diakses pada tanggal 21 Maret 2022).
- Zipes, et al. (2019). *Braunwald's Heart Disease A Textbook Of Cardiovascular Medicine*. Philadelphia : ELSEVIER.