

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 27–34.
- Amelia. (2019). *PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU AKCAYA*. Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Anggraeni, A. P., & Mariyati, M. (2021). Penerapan Pendidikan Kesehatan dan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Mranggen. *Jurnal Ners Widya Husada*, 8(1).
- Apriliana, V., & Suratmini, D. (2025). RAIH SUKSES TANPA STRES: Inovasi Asuhan Keperawatan dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Remaja. *Penerbit Tahta Media*.
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044–1050.
- Ardiana, M. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Airlangga University Press.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), 345–356.
- Bhat, K. G., Verma, N., Pant, P., & Singh Marwaha, M. P. (2019). Hypertension and obesity among civil aviation pilots. *Aerospace Medicine and Human Performance*, 90(8), 703–708.
- Brunner, & Suddarth. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Damanik, R. K. (2021). *Kecemasan Masyarakat & Resiliensi pada Masa Vaksinasi Covid-19*. Insan Cendekia Mandiri.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat. (2024). *Profil Kesehatan Kalbar Tahun 2024*.
- Dismiantoni, N., Anggunan, A., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2020). Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 30–36.
- Dwi, P. (2018). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia di Desa Kertobanyon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73.
- Elvira Mariza, N. A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan

- Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 8(1), 13–14.
- Ermayani, M. (2021). Tingkat Ansietas Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rsud Abdul Wahab Sjahranie Kalimantan Timur. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 3(1), 5–9.
- Falah, M. (2019). Hubungan jenis kelamin dengan angka kejadian hipertensi pada masyarakat di kelurahan tamansari kota tasikmalaya. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 85–94.
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). INTERVENSI NON-FARMAKOLOGIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA MAHASISWA: SEBUAH NARRATIVE REVIEW. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2 SE-Articles). <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/624>
- Harorani, M., Davodabady, F., Masmouei, B., & Barati, N. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*, 46(5), 1107–1113.
- Hidayat, A. A. (2021a). *Dokumentasi Keperawatan; Aplikasi Praktik Klinik*. Health Books Publishing.
- Hidayat, A. A. (2021b). *Proses Keperawatan; Pendekatan NANDA, NIC, NOC dan SDKI*. Health Books Publishing.
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). *Brunner and Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*. Wolters kluwer india Pvt Ltd.
- İnangil, D., Şendir, M., Kabuk, A., & Türkoğlu, İ. (2020). The effect of music therapy and progressive muscle relaxation exercise on anxiety before the first clinical practice in nursing students: a randomized controlled study. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 28(3), 341.
- Irawan, D., Siwi, A. S., & Susanto, A. (2020). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. *Journal of Bionursing*, VOL. 3(NO. 2), 164-166 Analisis.
- Kardiyudiani, N. K., & Susanti, B. A. D. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah 1*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Karina, Y., & Widiani, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Diabetes Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Ansietas (Studi Kasus). *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 7–16.
- Keliat, B. A., Yati, A., & Wihastuti, T. A. (2023). *Keperawatan Jiwa*. EGC. Keliat,
- G. ., & Pasaribu, J. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Elsevier.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hipertensi Pembunuh Senyap*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023a). *Hipertensi*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023b). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Kowalak, P. J., Welsh, W., & Mayer, B. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi*. EGC.
- Kurnia, V., & Pauzi, M. (2024). *Asuhan Keperawatan Dengan Pendekatan 3S (SDKI, SLKI, SIKI) Dan Evidence Based Nursing Pada Pasien Hipertensi*. Serasi Media Teknologi.
- Kusyani, A., & Wulandari, D. (2024). *Standar Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi*. Penerbit NEM.
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132.
- Maisa, M. N. (2022). *Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P. (2020). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 277–286.
- Metin, Z. G., Karadas, C., Izgu, N., Ozdemir, L., & Demirci, U. (2019). Effects of progressive muscle relaxation and mindfulness meditation on fatigue, coping styles, and quality of life in early breast cancer patients: An assessor blinded, three-arm, randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 42, 116–125.
- Nasiri, S., Akbari, H., Tagharrobi, L., & Tabatabaee, A. S. (2018). The effect of progressive muscle relaxation and guided imagery on stress, anxiety, and depression of pregnant women referred to health centers. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(1), 41.
- Nazar, K. A., Ayubbana, S., & Pakarti, A. T. (2023). Penerapan kompres hangat terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 386–393.
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1–6.
- Nurarif, H. K. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-NOC*. Medication Publishing.
- Özlü, İ., Öztürk, Z., Karaman Özlü, Z., Tekin, E., & Gür, A. (2021). The effects

of progressive muscle relaxation exercises on the anxiety and sleep quality of patients with COVID-19: A randomized controlled study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1791–1797.

- Pasaribu, E. S., Siregar, R. A., & Nurhidayah, R. E. (2024). EFEKTIVITAS TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXTION (PMR) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PERAWAT: SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 7(1), 75–85.
- PERKI. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular*.
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas makrayu palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2020). *Fundamental Of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di rsud wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22–32.
- Qomar, U. L., Prabandari, F., Sofiana, J., & Kusumastuti, K. (2023). Penerapan Psikoedukasi Dalam Penurunan Masalah Menopause Di Desa Selokerto Sempor Kebumen. *Prosiding University Research Colloquium*, 403–408.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). The effect of the progressive muscle relaxation combined withs lavender aromatherapy on insomnia of hemodialysis patients. *Enfermería Nefrológica*, 24(1), 39–46.
- Ruswadi, I. (2021). *KEPERAWATAN Jiwa Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Penerbit Adab.
- Safitri, S., & Hasibuan, R. (2020). *Buku Saku Waspadaai Hipertensi: Yuk Kenali Penanganannya*.
- Saleh, L. M. (2023). *Manajemen teknik relaksasi otot progresif pada ATC*. Deepublish.
- Ströhle, A., Gensichen, J., & Domschke, K. (2018). The diagnosis and treatment of anxiety disorders. *Deutsches Ärzteblatt International*, 115(37), 611.
- Stuart, G. W. (2019). *Buku saku keperawatan jiwa*.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146–155.
- Sulastrri, N., & Hidayat, W. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89–93.

- Suling, F. R. W. (2018). *Buku Referensi Hipertensi*. Universitas Kristen Indonesia.
- Sumarauw, V., Langelo, W., & Lumintang, C. (2025). TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN RAWAT INAP. *Lasalle Health Journal*, 4(1), 30–40.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi di desa Hulu Kecamatan Pancur Batu tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17.
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
- Tim Pokja SDKI PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SIKI PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. PPNI.
- Tim Pokja SLKI PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. PPNI.
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric mental health nursing (8th editio)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Vildayanti, H., Puspitasari, I. M., & Sinuraya, R. K. (2018). Farmakoterapi gangguan anxiety. *Farmaka*, 16(1), 196–213.
- Wade, C. (2023). *Mengatasi hipertensi*. Nuansa Cendekia.
- Wilczyńska, D., Łysak-Radomska, A., Podczarska-Głowacka, M., Zajt, J., Dornowski, M., & Skonieczny, P. (2019). Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults—a pilot study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32(6), 817–824.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulaningsih, I. (2025). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Deepublish.