

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Nurarif, H. & Kusuma (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC-NOC.*(3, Ed.). Jogjakarta: Mediacion publishing
- Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi: Gambaran Umum. *Jurnal Majority*, 11(2), 128-138.
- Adrian, S. J. 2019. Hipertensi Esensial : Diagnosa Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa, 46(3), 172–178.
- Afrioza, S., & Gea, C (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dewasa Di Kelurahan Sukatani Tangerang
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *EBiomedik*, 10(1), 42–49.
- Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>
- Andrianto. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi* (M. Ardiana (ed.)). Airlangga University Press.
- Anggraini, Y., Haryanti, D., Timur, J., & Timur, J. (2022). Implementasi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan. 9, 29–35.
- Asmadi. 2018. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Asmarani, F. L., Adi Sucipto, & Indrianingsih. (2023). Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Genggam Jari Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 38–47. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.311>
- Aspiani, R. Y. (2018). *Buku ajar asuhan keperawatan gerontik : Jilid 2*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Bahri, K., Firmansyah, M., Lestari, S., Rahayu, I. L., Febriyanti, S. S., & Manisingsari, D. (2023). Penurunan Tekanan Darah Dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hpertensi di Desa Sumur Batu Bogor. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6, 52–61.
- Berliyanti, E. A. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 122–130.
- BPS Kabupaten Sambas. (2023). *Kabupaten Sambas Dalam Angka 2023*. Sambas: Badan Pusat Statistik.
- Budi Anna Keliat & Jesika Pasaribu. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*.
- Dinarti, & Yuli Mulyanti. (2017). *Bahan Ajar Keperawatan*. Jakarta : Indo.Kemenkes.BPPSDI.

- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Fudori, A., Inayati, A., & Immawati. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 428–435.
- Hartini, Sari, Marthilda Suprayitna & Zuliardi. (2021). Penerapan Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Diwilayah Kerja Puskesmas Penimbung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol 11 No 2 <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id>
- Indrajaya, Putra Dwi. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresig Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Desa Kertobanyon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/>
- Kemenkes RI. (2020). *Upaya pengendalian faktor risiko PTM*. Jakarta
- Kemenkes. (2019). Buku Pintar Kader Posbindu. *Buku Pintar Kader Posbindu*, 1–65.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Pelayanan Kefarmasian pada Hipertensi. *Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- Kementrian Kesehatan. (2019). Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. 2019.
- Lestari, K., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprpto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1),  
Halaman 27-32.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>
- Livana, et al. (2016). Penurunan Tingkat Ansietas Klien Penyakit Fisik Dengan Terapi Generalis Ansietas di Rumah Sakit Umum Bogor
- Ningtias, S. K., Rahmawati, V. Y., Diploma, P., Keperawatan, T., Keperawatan, A., & Jakarta, P. (2020). Pengembangan Sop Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putr
- Nurhalimah, N. (2016). Keperawatan Jiwa. Jakarta Selatan : Pusdik SDM Kesehatan.
- Padila. (2019). Buku Ajar Keperawatan Gerontik dilengkapi aplikasi kasus asuhna keperawatan gerontik, terapi modalitas, dan sesuai kompetensi standar, Nuha Medika, Yogyakarta

- 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*,
- Pratiwi A, Edmaningsih Y. (2020). Manajemen stres dan ansietas untuk penurunan tekanan darah.
- Rahmawati, I., & Nalaria, T. W. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lansia
- Raziansyah, & Sayuti, M. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Martapura 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*
- Rokhaeni, H., Purnamasari, E., Rahayoe A. (2001). *BukuAjar Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Bidang Pendidikan dan Pelatihan Pusat Kesehatan Jantung Pembuluh Darah Nasional Harapan Kita.
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9.
- Sofia Nurkemala, dkk. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Training Terhadap Taraf Kecemasan Dan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Primer. *jurnal psikologi*
- Sulidah, Yamin, A., & Susanti, R. D. (2019). Latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan*, 11(3), 225–230. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i3.581>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2017). *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)* (3rd ed.). Nuha Medika.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>