

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, A., Sari, D., & Prasetyo, B. (2019). Hubungan nyeri kepala kronis dengan aktivitas harian pada pasien hipertensi di Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-130.
- Angria, N. dan Sugiarti, I. (2023) 'Edukasi Penyakit Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Kecamatan Bangkala', *Journal of Community Service (JCOS)*, 1(3), pp. 111–117. Available at: <https://doi.org>.
- Astuti, N. F., Wati, D. N. K., & Rekawati, E. (2017). Penurunan Tekanan Darah Diastolik pada Lanjut Usia Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik (RESIK). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(1), 21-26.
- Avianty, S., & Ayustaningwarno, F. (2016). Indeks glikemik snack bar ubi jalar kedelai hitam sebagai alternatif makanan selingan penderita diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 3(3).
- Chen, L., Wang, Y., & Zhang, H. (2022). Mekanisme relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 37(4), 345-352. dalam website: <https://www.who.int/news->
- Damayanti, F. E., Firmanti, T. A., & Puspitasari, L. A. (2022). Self Management dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*, 13, 175–178
- Damayanti, R., Putri, S., & Hidayat, M. (2022). Hipertensi sebagai kondisi medis serius dan faktor risiko penyakit kardiovaskular. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 11(1), 45-52.
- Dewi, S. S. C., Purwono, J., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 535-544.
- 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>.

- Ekarini, N. M., Suwitra, I. M., & Dewi, N. K. (2019). Efektivitas relaksasi otot progresif dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bali*, 7(1), 15-22.
- Fitria, N. E., Desnita, R., Guci, A., Sutiawan, A., Yeni, G. P., Amardya, V., AH, R. P. Y., Putri, R. G. D., & Indestri, F. W. (2023). Pendekatan terapi komplementer untuk penatalaksanaan hipertensi. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), 60–68.
- Gaudensius, R., Ilham, M., & Santoso, A. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Geriatri*, 3(2), 75-82.
- Hajiri, F., Pujiastuti, S. E., & Siswanto, J. (2019). Terapi Murottal dengan Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan dan Kadar Gula Darah pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 146–159.
- Hasanah, U., & tri Pakarti, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502– 511.
- Herdiansyah, M., Arifin, A. F., Muchsin, A. H., Wahyu, S., & Arfah, A. I. (2024). Impact of Muscle Relaxation on Blood Pressure in Primary Hypertension Patients Sudiang Raya Makassar 2024. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(2), 675-681.
- Herdiansyah, M., Fathiyah Arifin, A., Muchsin, A. H., Wahyu, S., Arni, & Arfah, I., & Arifin, A. F. (2024). Impact Of Muscle Relaxation On Blood Pressure In Primary Hypertension Patients Sudiang Raya Makassar 2024. [Http://Dx.Doi.Org/10.29303/Jbt.V24i2.6985](http://Dx.Doi.Org/10.29303/Jbt.V24i2.6985)
- Hidayat, T., Sari, R., & Nugroho, A. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap hormon stres pada pasien hipertensi. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(3), 210-217.
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). Brunner and Suddarth's textbook of *medical-surgical nursing*. Wolters kluwer india Pvt Ltd.
- Hur, K. Y., Moon, M. K., Park, J. S., Kim, S.-K., Lee, S.-H., Yun, J.-S., Baek, J. H., Noh, J., Lee, B.-W., & Oh, T. J. (2021). 2021 Clinical Practice Guidelines for Diabetes Mellitus in Korea. *Diabetes & Metabolism Journal*, 45(4), 461–481. International Diabetes Federation. (2021). *Diabetes Mellitus*.
- Irli, A. H. (2025). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

- Ilkafah. (2016). Perbedaan Penurunan Tekanan Darah lansia Obat anti Hipertensi Dan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat Di wilayah Kerja Puskesmas Antara Tamalanrea Makassar. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*.
- Juniarti, I., Nurbaiti, M., & Surahmat, R. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II di RSUD Ibnu Sutowo. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 115-121.
- Kemendes. RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Kemendes RI. 2020; 206-208. Diakses Juli 2022.
- \_\_\_\_\_. (2021). *Modul 2 Materi Inti; Pemanfaatan Akupresur*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses Juli 2022.
- \_\_\_\_\_. (2021). *Laporan nasional penyakit kardiovaskular dan kematian global*. Kementerian Kesehatan RI. Diakses Juli 2022.
- Kurniajati, S. (2021). Pengaruh teknik kompres hangat terhadap perubahan nyeri sendi pada pasien asam urat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 55-60.
- Lewis, S. L. (2017). *Medical-surgical nursing: Assessment and management of clinical problems* (10th ed.). Elsevier.
- Lindquist, R., Tracy, M. F., & Snyder, M. (2018). *Complementary and alternative therapies in nursing*. Springer Publishing Company.
- Listiana, E., & Faradisi, F. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(4), 799-805. <https://doi.org/10.48144/Prosiding.V1i.755>.
- Maharani, M. A., & Widodo, S. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus* (Vol. 2).
- Manurung, N. (2022). *Keperawatan Medikal Bedah: Konsep Mind Mapping dan NANDA NIC NOC*.
- Marliani. (2017). Dalam buku Hipertensi Menyerang Banyak Wanita. Jakarta: Renika Cipta.
- Murtiono, & Ngurah, I. G. N. (2020). Metabolisme anaerob dan nyeri kepala pada pasien hipertensi. *Jurnal Neurologi Indonesia*, 12(1), 33-40.

- Nursalam. (2020). Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik. Keperawatan Profesional. Edisi 6. Jakarta: Salemba Medika
- Nuwa, M., Kusnanto, & Utami, S. (2018). *MODUL KOMBINASI TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DENGAN SPIRITUAL GUIDED IMAGERY AND MUSIC (Panduan Buat Perawat)*.
- Priyanto, A., Mayangsari, M., & Nurhayati. (2019). Efektifitas Terapi Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Nursing Update*.
- Purqoti, D. N. S., Rusiana, H. P., Oktaviana, E., Prihatin, K., & Rispawati, B. H. (2021). Pengenalan Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 11–16.
- Putu, A. M., Dewi, N. K., & Suwitra, I. M. (2020). Kelebihan teknik relaksasi otot progresif dalam manajemen hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bali*, 8(1), 45-52.
- Riskesdas. (2023). Laporan Provinsi Kalimantan Barat Riskesdas 2023. *Laporan Riskesdas Nasional 2023*. [room/fact-sheets/detail/hypertension](https://www.riskesdas.go.id/room/fact-sheets/detail/hypertension).
- Ruhyanudun, F. (2017). *Asuhan keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sari, M., Wulandari, T., & Prasetyo, H. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri kepala di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(2), 120-126.
- Shah, P., Kumar, R., & Singh, A. (2020). Hubungan nyeri kepala dengan peningkatan tekanan intrakranial pada pasien hipertensi. *International Journal of Neurology*, 15(3), 200-207.
- Sherwood L. (2020). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. 8th ed. Jakarta: EGC.
- Smeltzer. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth (Ed.8 Vol.2)*. Jakarta EGC.
- Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata K, M., Setiati, S., Syam, A. F., & Mansjoer, A. (2018). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.
- Sutanto, R., Hidayat, F., & Putri, L. (2020). Efektivitas relaksasi otot progresif dalam meredakan nyeri pada pasien hipertensi. *Jurnal Terapi Fisik*, 4(2), 75-81. tanggal 04 Agustus 2025 pukul 19.00 WIB

- Sucipto, Adi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Karang Bendo Bangun Tapan Bantul Yogyakarta. Laporan Penelitian Ugm.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2020). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Toussaint, L., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2021). Efektivitas dan kemudahan teknik relaksasi otot progresif: Tinjauan sistematis. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(1), 1-15.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., ... & Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127-e248. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>
- Wilkinson, J. M. & Ahern, N. R. (2020). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan NANDA, NIC, NOC*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2020). *Hypertension guidelines*. Diakses Juni 2025.
- \_\_\_\_\_. (2021). *Hypertension fact sheet*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- \_\_\_\_\_. (2023). *Global prevalence of hypertension and its impact*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/global-hypertension-report-2023>
- Xiong, Y., Li, J., & Zhang, Q. (2020). Meta-analisis efektivitas relaksasi otot progresif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi. *Journal of Hypertension Research*, 8(3), 150-158.
- Yoganita, S., Dewi, N. K., & Suwitra, I. M. (2019). Pengaruh massage tengkuk terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bali*, 7(2), 30-36.

Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). Dosen Keperawatan Universitas Malahayati Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4, 819–826.

