

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y., Sitorus, E., & Damanik, S. M. (2022). Upaya Menurunkan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Hipertensi Di Jakarta Timur. In *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya* (Vol. 8, Issue 1, pp. 7–11). <https://doi.org/10.59374/jakhkj.v8i1.216>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arifin, M. F., Fauziansyah, A., & Faizah, H. N. (2023). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Blood Pressure in Elderly Hypertension Sufferers*. *Innovative Journal of Social Science Researc*.
- ASEAN Secretariat. (2023). *Old Age Poverty and Active Ageing in ASEAN: trends and opportunities*. <https://asean.org/book/old-age-poverty-and-active-ageing-in-asean-trends-and-opportunities>.
- Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Putri, D. S., Fitriana, V., & Nur, H. A. (2024). Konseling Pencegahan Penyakit Hipertensi di Desa Jepang Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7 (1), 346–358. <https://doi.org/10.31596/jpk.v7i1.417>.
- Crisp, J., Potter, P. A., & Perry, A. G. (2013). *Potter & Perry's Fundamentals of nursing* (p. 1540) Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1177/0165025415613855>.
- Dolo, L. S., Yusuf, A., & Azis, R. (2021). Lansia Penderita Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Bulili Kota Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 828–842.
- Ernawati, I., & Yulita, S. (2023). Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat terhadap Hipertensi. *Jurnal Bakti Untuk Negeri*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36387/jbn.v2i2.959>
- Fauziyyah, D., Pamela Sari, N., & Mukhsin, A. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Sukamajukaler Kota Tasikmalaya. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 38–42.
- Fayzun, F., & Cahyani, L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Stress. *Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Stress*, 6(2), 121–130.
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 71–77. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.40>
- Gultom, P. D., & Sinaga, G. (2024). *The Application of PMR Therapy on Chronic Pain in the Elderly with Hypertension: A Case Study*.
- Gianevan, N. J., & Puspita, H. I. D. (2024). Tindakan Promotif Pengendalian Hipertensi pada Lansia sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 271–278. <https://doi.org/10.30812/adma.v>
- Hasina, N., et al. (2024). *Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy And Slow Deep Breathing On Blood Pressure Of Elderly With Hypertension*.

- Huda, N., Toha, M., & Sujawadi, M. (2019). Upaya Keluarga Tentang Pencegahan Resiko Cedera Pada Lansia. *Jurnal Citra Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin*, 7(1), 23–32.
- Iqbal Fanani, & Norman Wijaya Gati. (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(2), 175–186. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v2i2.3831>
- Irawan, E., Iklima, N., & Maidartati, M. (2024). *The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Sleep Quality in Elderly Hypertensive Patients. Journal of Medical Informatics Technology*
- Irmawati, Nidianti, E., Rahayu, A., & Sari, N. D. K. (2018). Pengaruh Obat Antihipertensi (Jenis Diuretik, Non Diuretik) Terhadap Kadar Elektrolit Serum (Na⁺, K⁺, Cl⁻) Pada Pasien Hipertensi). *Jurnal Laboratorium Khatulistiwa*, 2(1), 26–29.
- Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu KeperawatanIndonesia*, 7(04), 339–345. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.71>
- Kusumawaty, J. (2024). *The Effect of Progressive Muscle Relaxation Using Audio-Visual Media on Blood Pressure Reduction in Elderly Hypertension Patients.*
- Lamda, R. R., Susanto, G., Suswanto, D., Kesehatan, F., & Pringsewu, U. A. (2022). *Teknik Swedish Massage Terhadap Penurunan Karang Anyar.*
- Lee, Y., Kim, J., & Park, H. (2022). *Urinary incontinence and quality of life in elderly patients with hypertension. Geriatric Nursing Journal*
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui activity Daily Living Training Dengan Pendekatan komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Merdekawati et al. (2021). Intervensi Non Farmakologis untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 5–233. <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Momuat, A. G. F., & Annisaa', E. (2023). Evaluasi Rasionalitas Penggunaan Antihipertensi Golongan Angiotensin II Receptor Blocker (ARB) pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 3(1), 55–64. <https://doi.org/10.14710/genres.v3i1.17210>
- Murtiningsih, & julieta. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(September), 10–17. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1i1september.186>
- Patricia, Venny, Yani, A. (2022). Studi Literatur: Potensi Tanaman Belimbing Wuluh Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 8(April), 1–9.

- Pp, A., Skp, I. A. I., & Susanto, J. P. (2015). 400869-Konsep-Baru-Renin- Angiotensin-System-Ras-44C985B7. 42(2), 102–105.
- 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. In *Ners Muda* (Vol. 4, Issue 2, p. 219). <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>
- Rahmawati, A., et al. (2024). *Effect of gamelan and PMR on blood pressure in hypertensive patients*. Health Psychology & Behavioral Medicine
- Reza Novizar Syah, Mira Agusthia, & Rachmawaty M. Noer. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2247>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Sapitri, A. R., Meilianingsih, L., Supriadi, S., & Husni, A. (2023). Tingkat Kepatuhan Diet dengan Derajat Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(2), 56–63. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i2.1769>
- Siti Sopiah, N., & Wahyudi, I. (2025). Gerontic Nursing Care with Hypertension in Mrs. N by Soaking Feet Using Warm Water. *Nursing Case Insight Journal*, 3(1), 5–8. <https://doi.org/10.63166/ad5rfp38>
- Sri Handayani, Nur Annisa, A. S., & Nur Fitria, C. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Community Health Nursing Journal*, 1(1), 46–52. <https://doi.org/10.47134/cmhn.v1i1.1>
- Sukezi, N., & Wahyuningsih, W. (2021). Upaya Menangani Nyeri dan Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(6), 323–327. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.56>
- Susanti, S. (2024). Perbedaan Efektivitas Diet Rendah Garam dan Diet DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 8(2), 95–104. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.17133>
- Wahyuni, I., Kurniawan, A., & Suryani, N. (2022). Manfaat teknik relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10 (1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- Wibowo, S. A., & Nofalia, I. (2023). *The Effect of PMR on Sleep Quality in Elderly*. *Journal of Health, Sport, and Nursing*.