

DAFTAR PUSTAKA

- Akoso, B. T. & G. H. . (2009). *Seri Penyembuhan Alami Bebas Insomnia*. Med Express.
- Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, I., Priwahyuni, Y., & VGB, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 10–19. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss1.898>
- Amaliyyah, R. (2021). Studi Kasus Penerapan Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Penderita Hipertensi Dengan Pendekatan Keluarga Binaan Didesa Bluru Sidoarjo. *Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia Sidoarjo*, 6.
- Brunner, S. (2011). *Bahaya Hipertensi*. EGC.
- Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders. American Psychological Association*, 21(3), 2463–264.
- Delaune, S.C & Ladner, P. . (2011). *Standards & Practice, Fundamentals of Nursing*. Delmar.
- DepkesRI. (2017). *Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. www.depkes.go.id
- Donsu, J. D. T. (2016). *Metodologi penelitian keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Hariawan. (2020). *Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga dan Senam Hipertensi sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi*.
- Herlina. (2019). *PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI PANTI TRESNA WERDHA KOTA LUBUKLINGGAU*. Repository Poltekkes Kemenkes Palembang.
- Javaheri. (2017). *Mengukur Gangguan Pola Tidur*. EGC.
- Kardiyudiani, N. K. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah 1*. Pustaka Baru Press.

- KemenkesRI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 42(4).
- Kusdiantoro, S. &. (2018). *PENGARUH PELAKSANAAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TUMPANG KECAMATAN TALUN KABUPATEN BLITAR*. 434–437.
- Martini, dkk. (2018). *Hubungan Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur*. Rineka Cipta.
- Mashudi. (2012). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi. *Universitas Indonesia Library*.
- Mustika. (2014). *Pola Tidur Lansia*. EGC.
- Norma, N., & Supriatna, A. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Nursing Arts*, 12(1), 31–35. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i1.71>
- Nurarif. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan diagnosa Medis dan NANDA*. Media Action.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan : pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.
- Patmini, S., Lufianti, A., & Fitriani. (2021). EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK DAN TERAPI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN SOWAN DESA NAMBUHAN KECAMATAN PURWODADI. *Jurnal Ilmiah The Shine (Juliene)*, 2461(1174), 132–138.
- Potter & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed.). EGC.
- PPNI, T. P. S. D. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. In *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (III, p. 126). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Nuha Medika.

- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-0000/44/8/085201>
- Sari, Y. N. I. (2017). Berdamai dengan hipertensi. In *Cetakan pe*. Bumi Medika.
- Setyoadi, & K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Shahid, A., Wilkinson, K., Marcu, S., & Shapiro, C. M. (2012). STOP, THAT and one hundred other sleep scales. *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*, 1–406. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4>
- Sujarweni, V. W. (2014). *METODOLOGI PENELITIAN KEPERAWATAN* (1st ed.). GAVA MEDIA.
- Triyanto. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Graha Ilmu.
- Triyanto. (2017). *Klasifikasi Tekanan Darah*. EGC.
- Ulfah, N. (2015). *Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner*. Istana Media.
- Wahyuningsih, S. (2021). *PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PATTOPAKANG*. Repositori.Uin-Alauddin. http://repositori.uin-alauddin.ac.id/20004/1/SRI_WAHYUNINGSIH_70300117076.pdf
- Wardani, D. W. (2015). Pengaruh teknik relaksasi otot Terhadap Penurunan Tekanan darah terhadap pasien penderita hipertensi. *Universitas Negeri Semarang*.
- Wijaya & Haris, H. (2019). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 2(2), 165.
- Wulandari. (2009). *Solusi sehat mengatasi hipertensi*. Agromedia.