

DAFTAR PUSTAKA

- Soni Patriot Wira Atmanegara, B. M. (2021). *Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Kediri: Strada Press.
- Aisyah, N. (2023, Februari 13). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Activity Of Daily Living Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Skripsi*, p. 22.
- Albertina Madeir, J. W. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi. *Nursing News*, 30.
- Ariani, S. (2023, Mei 9). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita. *Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus*, p. 35.
- Ashari, M. H. (2021, Juni 3). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Skripsi*, p. 9.
- Devi Ratna Sari, W. T. (2023). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Untuk Menurunkan Gangguan Pola Tidur. *Journal Of Mental Health Concerns*, 59.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2019). Laporan Riset Kesehatan Dasar Riau Tahun 2019.
- Evi Royani, F. S. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 43-44.
- Halida Mubarakah, Y. P. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Hipertensi. *Buletin Kesehatan*, 48.
- I Kade Ngurah Arya Wardana, M. M. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien. *Ners Muda*, 112-113.
- Maqodasah, S. M. (2023, April 1). Analisis Intervensi Relaksasi Otot Progresif (ROP) Untuk Mengontrol Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Slipi Jakarta Barat. *Karya Tulis Ilmiah*, pp. 20-21.
- Maulana, C. T. (2023, Agustus 16). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Desa Sindangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Ciranjang Kabupaten Cianjur. *Skripsi*, p. 14.
- Mujiadi, S. R. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.

- WHO. (2019). World Hypertension Day 2019. <https://www.who.int/news-room/events/world-hypertension-day-2019/hypertension#:~:text=World Hypertension Day 2019,-19 May 2019&text=Of the estimated 1.13 billion,consumption of alcohol and tobacco>.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan GERONTIK*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Putri, N. K. (2023, Juni 15). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Banjar Teruna Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Blahbatuh Ii Gianyar. *Skripsi*, p. 20.
- RI, P. K. (2024, Maret 15). *Klasifikasi Hipertensi*. Retrieved Mei 12, 2018, from [p2ptm.kemkes.go.id: https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi](https://p2ptm.kemkes.go.id/p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi)
- Sri Melfa Damanik, H. (2019). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: BMP.UKI.
- Theresia Eriyani, I. S. (2023). Intervensi Senam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur. *Malahayati Nursing Journal*, 1736.
- Tiara Nurbaiti Nusa, H. D. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien STEMI Di Ruang CVCU RSUD Prof.Aloei Saboe. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 94.
- WHO. (2024, Maret 10). *Hypertension*. Retrieved Maret 16, 2023, from World Health Organization: https://www-who-int.translate.google/news-room/factsheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Yulia. (2021, Mei 7). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Dengan Nyeri Akut. *Laporan Tugas Akhir*, p. 12.
- Putri, D. M. (2016). *Pengantar Riset Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Riset Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kemenkes RI. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/dki-jakarta/hari-hipertensi-dunia2019-know-your-number-kendalikantekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- Wening Handayani, M. L. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werdha Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 138.

Flora Sijabat, J. S. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Health Reproductive*, 31.

Amanah Dini Isnaini, T. S. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RSUD dr. Soeratno Gemolong. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 114.

Sutard, M. A. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 1704.

Kryger, M. (2023, March 14). *Medical News Today*. Dipetik Mei 3, 2024, dari HealthlineMedia:https://www.medicalnewstoday.com.translate.google/articles/insomnia-in-the-elderly?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc&_x_tr_hist=true#summary