

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press.
- Afrioza, S., & Agustin, G. C. (2023). Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan, Vol. 12 No. 2 (2023). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x DOI 10.37048/kesehatan.v12i2.291181 Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dewasa di Kelurahan Sukatani Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 181–188. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.291>
- Aminiyah, R., Ariviana, I. S., Dewi, E. W., Fauziah, N. H., Kurniawan, M. A., Susumaningrum, L. A., & Kurdi, F. (2022). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di UPT PSTW Jember. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(2), 43–49. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i2.106>
- Ardenny, Usraleli, Forwaty, E., Agritubella, S. M., Fatmi, Y. M., & Kurniawati. (2023). *Modul Praktikum (Perawatan Pasca Hospital)*. Poltekkes Kemenkes Riau.
- Arifiani, J. P., & Dwi, F. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 585–589.
- Atmanegara, S. P. (2021). *Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Jawa Timur: Strada Press.
- Azizah, C. O., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Pressure of Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023 Volume 20, 2023*. Badan Pusat Statistik.
- 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 Hipertensi di Desa Sumur Batu Bogor. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 52–61. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.7999>
- Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Gemini, S., Yullia, R., Roswandani, S., Pakpahan, H. M., Setiyowati, E., Hardiyati, . . . Sigalingging, G. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- Habibi, H. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi : Literature Review. *Serambi Saintia : Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 8(2), 86–93. <https://doi.org/10.32672/jss.v8i2.2421>
- Irwan. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Depublish.
- Isnaini, A. D., Susilowati, T., & Pusnamawati, F. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RSUD dr. Soeratno Gemolong. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 109–120. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.755>
- Kholifah, S. N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indo-nesia. In *Pusdatin.Kemkes.Go.Id*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Margiyati, & Setiawan, A. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.182>
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals, November*, 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Murhan, A., Purbianto, & Sulastri. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165–170.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto: STIKES Majapahit Mojokerto.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1 dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA 2015-2017 NIC dan NOC*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Noorratri, E. D., Prastiwi, Y. I., & Asifah, M. (2023). Copyright @ Nafatimah Gresik Pustaka Homepage : <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah> Penerapan Relaksasi OTot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Bangsal Lavender RSUD Ir Soekarno Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(3), 178–185.
- PERHI. (2019). *Konsesus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Jakarta.
- PERKI. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada penyakit Kardiovaskular*.

- Prasetyanti, D. K. (2019). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(2), 125–131.
- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Sari, Y. N. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi* . Jakarta: Bumi Medika.
- Sukamerta, I., Wiswasta, I. A., Widnyana, I., Im, T., & Ari, A. I. (2017). *Etika Penelitian dan Penulisan Artikel Ilmiah (Dilengkapi Contoh Proses Validasi Karya Ilmiah)*. Denpasar: Unmas Press.
- Thahir, A. (2020). *Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012*. 1–11.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy*, 1 No.2, 172–181.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).