

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. (2019). Pengobatan Tradisional Akupresur di Era Modern Pada Masyarakat. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran (CDK)*, 46(3), 172–178.
- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>
- Amalia, N., Hasanuddin, I., & Purnama, J. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Amparita. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 42–52. <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.214>
- Anggraieni, W. N., & Subandi, S. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 81–102. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>
- Anggraini, N. R., Nugroho, S. A., & Hafifah, V. N. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Hipertensi pada Lansia di Wisma Seroja UPT PSTW Pandaan Pasuruan. *Trilogi: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(1), 38–46. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i1.7607>
- Annisa, R., Mufidah, A., & Cing, M. (2022). Keperawatan Medikal Bedah. In A. Munandar (Ed.), *CV. Media Sains Indonesia*. [https://repository.gunabangsa.ac.id/js/pdfjs/web/viewer.html?file=../../repository/Buku Digital - Keperawatan Medikal Bedah.pdf](https://repository.gunabangsa.ac.id/js/pdfjs/web/viewer.html?file=../../repository/Buku%20Digital%20-%20Keperawatan%20Medikal%20Bedah.pdf)
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Aristoteles. (2018). Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijp/article/view/576/409>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten. (2024). *Pola Penyakit Penderita Rawat Jalan di Rumah Sakit Menurut Kelompok Umur di Kabupaten Gresik*. <https://gresikkab.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDIxIzI%253D/-pola-penyakit-penderita-rawat-jalan-di-rumah-sakit-menurut-kelompok-umur-di-kabupaten-gresik.html>
- Chopra, S., Baby, C., & Jacob, J. (2011). Neuro-endocrine regulation of blood pressure. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 15(8), 281.

<https://doi.org/10.4103/2230-8210.86860>

- Dykstra, L. (2023). *Key concept: The autonomic nervous system helps regulate blood pressure by influencing stroke volume, heart rate, and systemic vascular resistance.* Michigan State University. <https://www.justintimemedicine.com/curriculum/1958>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.
- Elivia, H. N. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Masa Pandemi (Studi Kasus Usia 60-70 Tahun). *Nutrizone (Nutrition Research and Development Journal)*, 2(3), 1–11. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah, S. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.983>
- Feriadi, A., Purwanti, E., & Novyriana, E. (2020). Gambaran Tingkat Penerapan Prinsip Etik Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Kelas Iii Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Gombong. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(1), 19. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i1.426>
- Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(2), 368. <https://doi.org/10.33087/juibj.v18i2.481>
- Green, L., & Kreuter, M. (1991). *Health Promotion Planning An Educational and Environment Approach. 2 nd. Ed. Mountain View.* Mayfield Publishing Co.
- Gresik BPS Kabupaten. (2024). *Kecamatan Driyorejo Dalam Angka Driyorejo District In Figures* (BPS Kabupaten Gresik (ed.)). ©BPS Kabupaten Gresik. <https://doi.org/1102001.3525020>
- Gultom, M. D., & Sudaryo, M. K. (2023). Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RSUD DR. Djasamen Saragih Kota Pematang Siantar Tahun 2020. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(1), 40–47. <https://doi.org/10.14710/jekk.v8i1.11722>
- Herlina, D. (2023). The Effect Of Hypertension Exercise On Blood Pressure Control In The Elderly With Hypertension In The Working Area Of Kumun Health Center. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1726–1735.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>
- Indonesian Society of Hypertension. (2024). *Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia* (S. Danny (ed.)). Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia Jakarta.

- Indra, E. (2009). *Pengaturan Tekanan Darah Jangka Pendek, Jangka Menengah, dan Jangka Panjang*. Medikora.
- Julianti, I. (2021). Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Penelitian Kedokteran*. [https://erepository.uwks.ac.id/9185/9/Jurnal Kedokteran WK - IRA.pdf](https://erepository.uwks.ac.id/9185/9/Jurnal%20Kedokteran%20WK%20-%20IRA.pdf)
- Kadir, A. (2018). Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.30742/jikw.v5i1.2>
- Kemendes. (2023). *Berhaji dan Lansia*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Kemendes. (2024). *Faktor Risiko Hipertensi Dapat Dikurangi dengan Pengukuran Tekanan Darah dan Gula Darah*. Penyakit Tidak Menular Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-hipertensi/faktor-risiko-hipertensi-dapat-dikurangi-dengan-pengukuran-tekanan-darah-dan-gula-darah>
- Kemendes RI. (2024). *Mengenal Penyakit Hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-hipertensi/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2020-2024*. Kementerian Kesehatan RI. https://drive.google.com/file/d/1IrHpjc3dmhw-qLVkicQIttSZh2L5D_8Q/view
- Khair, S., Yunus, W., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S., Sukor, M., & Nordin, N. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(February), 345–365. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Kurnia, A. (2020). *Self Management Hypertension*. <https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PA3#v=onepage&q&f=false>
- Kurniawaty, K., Arisandy, W., Khoirin, K., Delina, S., Fathia, N. A., Sunarmi, S., Nopianti, N., & Suherwin, S. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di RW 04 Kelurahan Karya Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2581–2596. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9542>
- Lola, D. (2020). Hubungan hipertensi dengan kejadian stroke berulang pada penderita pasca stroke. *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*, 5(1), 125–131.

- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. (2023). Hipertensi; Artikel Review. At-Tawassuth. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, 2. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>
- Mulyadi, A. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148–157. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i2.740>
- Nasution, A. (2018). Analisis Zikir Dan Doa Bersama(Perspektif Empat Madzhab). *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora*, Vol. 1, No. <https://www.jurnalmadani.org/index.php/madani/article/view/3/2>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In *Salemba Medika* (3rd ed.).
- Oktianingsih, T., Anwar, S., Nurhayati, & Khasanah, U. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Swedish Massage Terhadap Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(September), 535–542. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/405>
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*. (2023). [https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023.pdf](https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Jawa%20Timur%20Tahun%202023.pdf)
- Purnika, R., Roesmono, B., & Kassaming, K. (2019). Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), 338–342. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i4.286>
- Ratnawati, D., & Rosiana, R. (2020). Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif Jacobson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 149–159. <https://doi.org/10.37341/interest.v9i2.205>
- Renstra Puskesmas Driyorejo. (2022). *Rencana Strategi Puskesmas Driyorejo Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota Gresik Tahun 2022 - 2026*. <https://www.scribd.com/document/753654977/1-1-1-c-Renstra-PKM-DRIYOREJO-2022>
- Rika Nofia, V., Idaman, M., Herlina, A., & SyedzaSaintika, S. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci the Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercises Toward Lowering Blood Pressure in Hypertensiv. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 13(1), 218–223. <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v13i1.1406>
- Sabar, S. L. A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>
- Sari, N. I., & Fadila, R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan

- Dzikir Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Katarak. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2), 65–76. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/126>
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis* (4th ed.). Sagung Seto.
- Setiyowati, L., & Listiyanawati, D. (2024). *Penerapan Pijat Refleksi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Ruang Mawar Rsud Dr.Gondo Suwarno Ungaran*. Kusuma Husada Surakarta.
- Setyaningrum, N., Badi'ah, A., & Badi'ah, A. (2018). Efektivitas progressive muscle relaxation dengan zikir terhadap penurunan tekanan darah dan penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi. *Medisains*, 16(1), 8. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.1400>
- Shariq, O. A., & Mckenzie, T. J. (2020). Obesity-related hypertension: A review of pathophysiology, management, and the role of metabolic surgery. *Gland Surgery*, 9(1), 80–93. <https://doi.org/10.21037/gs.2019.12.03>
- Sinagal, R., Yolanda Bakara, A., & Keperawatan Surya Nusantara, A. (2019). The Relationship Between Social Support And Self-Acceptance In Patients With Chronic Kidney Disease. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(1), 85–94.
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2022). Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4. <https://doi.org/10.51933/jpma.v6i1.1292>
- Sudayasa, I., Oktavia, A., Salim, N., Damayanti, N., Yusnayanti, C., Sariwaty, I., Harianti, R., Saltar, L., Putri, M., Marlina, & Suharni, S. (2023). *Kesehatan Usia Lanjut* (Mubarak & Asriati (Eds.)). Eureka Media Aksara.
- Sutamiyanti, N. luh, Suniyadewi, N. W., & Putu, D. N. L. (2020). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11. <https://ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/169/107>
- Syabila, T. S. (2023). Dzikir Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja Perspektif Imam Al-Ghazali. *Setyaki: Jurnal Studi Keagamaan Islam*, 1(3), 22–36.
- Tangkari, R. S. M., Sari, N. N., & Yuliani, E. (2023). Perbedaan Penerapan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kaliasin Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023. *Nusantara Journal OfmMultidisciplinary Science*, 1(2), 228–239.
- Trisnawan. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Mutiara Aksara.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N., Poulter, N., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G., Tomaszewski, M., Wainford, R.,

- Williams, B., & Schutte, A. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *AHA/ASA*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HypertensionAHA.120.15026>
- Wahyuningsih, S., & Wulandari, R. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 202–215. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.539>
- 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>
- Yudanari, Y., & Puspitasari, O. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Progressive Muscle Therapy to reduce blood pressure in Hypertension Patients. *Ilmiah Keperawatan*, 8, 601–604.
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 72–82. <https://doi.org/10.47701/ovum.v2i2.2365>
- Zain, N., Damayanti, I., Pamungkas, N., & Saphira, N. (2018). Penanganan Stress dengan Metode Dzikir Lisan di Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Berbah Sleman. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 1(2), 51–62.