

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Abrianto Wijaya, A., Sugiharto, H., Zulkarnain, M., Ilmu, B., Masyarakat, K., & Keluarga, K. (2019). *Hubungan Kecemasan Dengan Nyeri Kepala Tipe Tegang Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Angkatan 2013*.
- Aditya, N. R. , & M. S. (2023). *Hipertensi: Gambaran Umum*. Jurnal Majority.
- Amir Reza Kachooei, M., Mohammad H. Ebrahimzadeh, M., Reza Erfani-Sayyar, M., Maryam Salehi, M., Ehsan Salimi, M., & Shiva Razi, M. (2015). Short Form-McGill Pain Questionnaire-2 (Sf-Mpq-2): A Cross-Cultural Adaptation And Validation Study Of The Persian Version In Patients With Knee Osteoarthritis. *The Archives Of Bone And Joint Surgery*.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/Nm.V2i2.6281>
- Fikriana, R. (2018). Sistem Kardiovaskuler. *Deepublish*.
- Hadi Purwanto, N., Studi Ilmu Keperawatan, P., Dian Husada Mojokerto, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, S. (2023). *Menurunkan Keluhan Nyeri Kepala Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Menggunakan Kompres Hangat* (Vol. 1).
- Haning, A. J. D. P. Et Al. (2021). Hubungan Penggunaan Telepon Seluler Dengan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiwa Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal (Cmj)*.
- Hendra Irawan, Indri Sarwili, & Elvie Tresya. (2024). Pengaruh Kombinasi Latihan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Dan Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Rw 001 Sarua Indah Ciputat Tangerang Selatan Tahun 2022. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 172–189. <https://doi.org/10.61132/Corona.V2i1.231>
- Hidayat, E., Siti Rochayati, A., & Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkeasikmalaya, P. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat Iii Akper Muhammadiyah Cirebon. In *The Soedirman Journal Of Nursing* (Vol. 12, Issue 2).

- Jahan, A. M., Rwaiha, A. E., Anaiba, S. M., & Alghoul, R. A. (2024). Cross-Cultural Validation Of The Arabic Short-Form Mcgill Pain Questionnaire (Sf-Mpq): Libyan Version In Patients With Musculoskeletal Pain. *Advances In Rehabilitation Science And Practice*, 13. <https://doi.org/10.1177/27536351241233917>
- Kowalk, & Jenifer, P. (2011). *Buku Ajar Patofisiologi*. Ecg.
- Laras Tilameo, A., Limbong, M., & Mahmud, Y. (2023). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Madising Na Maupe (Jmm)*, 1, 39–43. <https://jurnal.maupe.id/jmm/index>
- Manungkalit, M., Novita Sari, N., Andi Puput Novita, N., Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, F., & Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, M. (2024). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*.
- Maulia, M., Hengky, H. K., Program, H. M., Kesehatan, S., Fakultas, M., Kesehatan, I., & Parepare, U. M. (2021). *Analisis Kejadian Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Pinrang Analysis Of The Event Of Hypertension Diseasein Pinrang District* (Vol. 4, Issue 3). <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Mawaddah, N. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di Rsj Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. *Hospital Majapahit*.
- Mohammadi, M., Ayoobi, F., Khalili, P., Soltani, N., La Vecchia, C., & Vakilian, A. (2021). Relation Of Hypertension With Episodic Primary Headaches And Chronic Primary Headaches In Population Of Rafsanjan Cohort Study. *Scientific Reports*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/S41598-021-03377-7>
- Nuraini B. (2015). Risk Factors Of Hypertension. *J Majority*.
- Nurfadhillah, A., Rasyid, S., Muchtar, F., Afa, J. R., Kesehatan, F., Universitas, M., & Oleo, H. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Tension Type Headache Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2023. *Juli*, 4(2).
- Nurhayati, A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Lppm Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 1).
- Nursalam, N. I. D. N. (2016). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan* . Salimba Medika .

- Nurulhuda, By, Weri Sompia, A., Ikhsan Madjid, M., Mua, S., & Djamal, Wan. (2014). *Factors Which Are Related To Incidence Rate Of Cephalgia In Neurology Policlinic Of Pelamonia Hospital Of Makassar*.
- Olesen, J., Bes, A., Kunkel, R., Lance, J. W., Nappi, G., Pfaffenrath, V., Rose, F. C., Schoenberg, B. S., Soyka, D., Tfelt-Hansen, P., Welch, K. M. A., Wilkinson, M., Bousser, M. G., Diener, H. C., Dodick, D., First, M., Göbel, H., Lainez, M. J. A., Lipton, R. B., ... Wöber-Bingöl, C. (2013). The International Classification Of Headache Disorders, 3rd Edition (Beta Version). *Cephalalgia*, 33(9), 629–808. <https://doi.org/10.1177/0333102413485658>
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian Nyeri*. Bheta Grafika.
- Pradono, J., Kusumawardai, N., & Rachmalia, R. (2020). *Hipertensi : Pembunuh Terselubng Di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Purnama Dewi, B., Studi, P. S., Keperawatan, I., & Mitra Adiguna Palembang, S. (2023). *Efektivitas Buah Semangka Merah Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause*. 15(1), 244–257. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/kep/article/view/>
- Ramadhan, S. F. (2022). *Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Bonjoklor Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen*.
- Ratnawati, E. (2018). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.
- Shilagh A, M., & Janice Singles. (2016). *Progressive Muscle Relaxation Overview*. <https://www.va.gov/wholehealthlibrary/self->
- Sirintawat, N., Sawang, K., Chaiyasamut, T., & Wongsirichat, N. (2017). Pain Measurement In Oral And Maxillofacial Surgery. *Journal Of Dental Anesthesia And Pain Medicine*, 17(4), 253. <https://doi.org/10.17245/Jdapm.2017.17.4.253>
- Sjahrir, H., Adnyana, I. M. O., Suharjanti, I., & Sudibyo, D. A. (2023). *Konsensus Nasional Vi - Diagnosis Dan Penatalaksanaan Nyeri Kepala*. Airlangga University Press.
- Sugriyono Pd. (2017). *Metode Penelitian Bisnis : Kuantitatif, Kualitatif, Komdikasi Dan Dan R&D*. Cv. Alfabeta .
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society Of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/Hypertensionaha.120.15026>

- Waluyo, A., & Masfuri, M. (2021). Penerapan Evidence Based Nursing Progressive Muscle Relaxation Terhadap. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.20527/Dk.V9i1.8368>
- Waruwu, N. K., Sembiring, P. U., Kalesaran, V. F., Manik, M. J., & Luturmas, A. D. (2023). *The Effects Of Progressive Muscle Relaxation On Blood Pressure And Headache In Hypertension*. <https://doi.org/10.33755/Jkk>
- Widodo, S., Studi, P. S., & Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan, K. (2012). *Seminar Hasil-Hasil Penelitian-Lppm Unimus 2012 Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Nyeri Anak Usia 7-13 Tahun Saat Dilakukan Pemasangan Infus Di Rsud Kota Semarang*.
- Widyastuti, Anesya, & Nopriani, Yora. (2024). *Pengaruh Progressiv Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Nyeri Padalansia*.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana .