

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I.M.S. *et al.* (2021) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Andini, P. Annisa, A. *et al* (2023) *Silent Killer*. Kupang: Tangguh Denara Jaya.
- Andriyani, S & Indrawati. (2024) 'Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif 14 Gerakan pada Pasien Dewasa dengan Hipertensi di Ruang Rawat Inap', *Jurnal Aisyiah Medika*, 9(1), pp. 167-177.
- Anggraini, Y. and Haryanti, D. (2022) 'Implementasi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan', *Husada Karya Jaya*, 9, pp. 29–35.
- Arisandy, W., Suherwin, S. *et al.* (2024) 'Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Akut', *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1), pp. 268–278.
- Azizah, C.O., Hasanah, U. and Pakarti, A.T. (2021) 'Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi', *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), pp. 502–511.
- Balkis, G.L. (2023) *Tekanan Darah Tinggi*, Manual MSD. Available at: https://www.msdmanuals.com/id/home/gangguan-jantung-dan-pembuluh-darah/tekanan-darah-tinggi/tekanan-darah-tinggi?utm_source=chatgpt.com., diakses pada 10 April 2025 pukul 12.35 WIB.
- Dewi, E. (2019). Perencanaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi . Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2. EGC
- Ekasari, M.F. *et al.* (2021), *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*, Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Fauziah, T. *et al.* (2021) *Hipertensi Si Pembunuh Senyap 'Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya'*, Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya
- Ferdisa, R.J. and Ernawati, E. (2021) 'Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif', *Jurnal Ners Muda*, 2(2), p. 47.
- Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. N. (2021). Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam pada hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Hasina, R., Wahyuni, S., & Juwita, N. (2024). Effectiveness of progressive muscle relaxation on blood pressure and pain scale in elderly with hypertension. *Jurnal An-Najat*, 6(1), 46–52.
- Karina (2024) *Waspada! Hipertensi: Si Pembunuh Senyap dan Cara*

- Mencegahnya, Eka Hospital. Available at: https://www.ekahospital.com/better-healths/waspada-hipertensi-si-pembunuh-senyap-dan-cara-mencegahnya?utm_source=chatgpt.com. diakses pada 12 Maret 2025 pukul 17.15 WIB.
- Kemenkes (2023), *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Miftahurroziqin, H. (2024). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Karya Insani*, 8(2), 102–108.
- Ningtyas, N, Amanupunyo, N & Manueke, I. (2023) *Bunga Rampai Manejemen Nyeri*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.
- Nursalam (2020) *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 5*. Edited by P. puji Lestari. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul, A.F. (2025) "8 Gejala Hipertensi, dari yang Ringan hingga Parah", *hallosehat*. Available at: https://hallosehat.com/jantung/hipertensi/gejala-hipertensi/?utm_source=chatgpt.com. diakses pada 09 Desember 2024 pukul 10.50 WIB
- PPNI. (2017). *Standar diagnosa keperawatan indonesia definisi dan tindakan keperawatan edisi 1*. Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI. (2017). *Standar luaran keperawatan indonesia dan tindakan keperawatan edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2017). *Standar intervensi keperawatan indonesia dan tindakan keperawatan edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.
- Pradono, J., Kusumawardani, N. and Rachmalina, R. (2020) *Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia*, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://repository.kemkes.go.id/book/10>.
- Putri, D. A., & Hisni, N. A. (2023). Efektivitas progressive muscle relaxation terhadap penurunan nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Journal of Keperawatan Terapan*, 6(1), 56–63.
- Silvianah, A. & Indrawati. (2024) 'Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia', *Jurnal Keperawatan*, pp. 52–61.
- Waryantini, W., Amelia, R. and Harisman, L. (2021) 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Healthy Journal*, 10(1), pp. 37–44. doi:10.55222/healthyjournal.v10i1.514.

- Wulandari, A. and Cusmari, C. (2024) 'Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi', *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), pp. 494–515. doi:10.33024/mnj.v6i2.10752.
- Wulandari, A., Sari, S.A. and Ludiana (2023) 'Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022', *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), pp. 163–171.
- 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), pp. 72–82. doi:10.47701/ovum.v2i2.2365.
- Zainaro, M.A., Hermawan, D. and Martono, J. (2022) 'Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(5), pp. 1574–1579. doi:10.33024/jkpm.v5i5.4720.