

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2018. Penyakit Degeneratif: Buku Ajar Kedokteran & Kesehatan (N. Hidayah, Ed.; 1st ed.). *Ar-Ruzz Media*.
- Asmita. 2018. *Buku Panduan Relaksasi Otot Progresif*. . Universitas Esa Unggul.
- Audhia, V., Mulia, M., & Damayanti, D. 2021. *Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi*. 2(1), 11–15.
- Azizah. 2021. Efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah. *Akperyarsismd.E-Journal.Id*, 3(1), 23–32.
- 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).
- Azwaldi, . R., & Erman, I. 2021. Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Rt 13 Kelurahan 29 ILIR Kecamatan ILIR Barat II Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu Palembang. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 100.
- Bachrudin, M. , & N. M. 2016. Keperawatan Medikal Bedah I. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Baharuddin, R. 2016. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra* , IV.
- Donsu, J. D. T. 2017. Psikologi Keperawatan. Klaten: Pustaka Baru Press.
- Fadlilah, S. 2019. Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri leher pada penderita hipertensi esensial di wilayah Puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta.
- Gangadharan, M. P., Amna, M., Madani, H., & Priya Gangadharan, M. 2018. Issue: 2; February. *International Journal of Health Sciences & Research*.
- Hidayat, E., Siti Rochayati, A., & Program Studi Keperawatan Poltekkes KemenkesTasikmalaya, 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)*.
- Ilham, M. , A. & K. H. 2019. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 8(1).

- Jarnawi, J. M. 2020. Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. Vol. 3, Issue 1. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Kalaitzidis, R. G., & Elisaf, M. S. 2018. *Treatment of Hypertension in Chronic Kidney Disease. In Current Hypertension Reports (Vol. 20, Issue 8). Current Medicine Group LLC 1.* <https://doi.org/10.1007/s11906-018-0864-0>
- Kozier, B. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik Edisi VII Volume I (VII, Vol. 1). EGC.
- Messerli, F. H., Rimoldi, S. F., & Bangalore, S. 2017. *The Transition From Hypertension to Heart Failure: Contemporary Update. In JACC: Heart Failure (Vol. 5, Issue 8, pp. 543–551). Elsevier Inc.* <https://doi.org/10.1016/j.jchf.2017.04.012>
- Muyasaroh, H. H. , Baharudin, Y. H. , Fadjrinn, N. N. , Pradana, T. A., & Ridwan, M. 2020. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19.
- Naci, H., Salcher-Konrad, M., Dias, S., Blum, M. R., Sahoo, S. A., Nunan, D., & Ioannidis, J. P. A. 2019. *How does exercise treatment compare with antihypertensive medications? A network meta-analysis of 391 randomised controlled trials assessing exercise and medication effects on systolic blood pressure. In British Journal of Sports Medicine (Vol. 53, Issue 14, pp. 859–869). BMJ Publishing Group.* <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099921>
- Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cifková, R., Dominiczak, A. F., Grassi, G., Jordan, J., Poulter, N. R., Rodgers, A., & Whelton, P. K. (2018). *Hypertension. In Nature Reviews Disease Primers (Vol. 4). Nature Publishing Group.* <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14>
- Opilaseli, T. 2016. Asuhan Keperawatan Nyeri Kepala Pada Tn.K Dengan Hipertensi Di Ruang Melati RSUD Batang.
- Primasari, Y., Yuliany Rahmawati, E., Jiwa, K., Keperawatan Polri, A., & Rs Polri, J. 2021. Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Dalam Menurunkan Ansietas Pada Penyakit Fisik. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih S. L. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 3(1).
- Rêgo, M. L. M., Cabral, D. A. R., Costa, E. C., & Fontes, E. B. 2019. *Physical Exercise for Individuals with Hypertension: It Is Time to Emphasize its Benefits on the Brain and Cognition. Clinical Medicine Insights: Cardiology, 13.* <https://doi.org/10.1177/1179546819839411>

- Relaksasi, P., Progresif, O., Dengan, L., Essensial, H., Kota, D., Salvita Fitrianti, J., Eka, M., Program, P., Ilmu, S., Stikes, K., & Jambi, B. 2018. Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. In *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* (Vol. 18, Issue 2).
- Sahar, J. , S. A. , & R. M. N. 2019. *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga* (Edisi Indo).
- Semerci, R., Öztürk, G., Akgün Kostak, M., Elmas, S., İhsan Danacı, A., & Musbeg, S. 2021. *The effect of progressive muscle relaxation exercises on compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue of nurse managers. Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1250–1256. <https://doi.org/10.1111/ppc.12681>
- Setyoadi dan Kushariyadi. 2021. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stefani, L., Mascherini, G., Tosi, B., & Galanti, G. 2019. *Hypertension Today: Role of Sports and Exercise Medicine. Journal Of Hypertension And Cardiology*, 2(4), 20–27. <https://doi.org/10.14302/issn.2329-9487.jhc-19-2714>
- Stuart, G. W. 2016. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Edisi Indonesia*. (1st ed.). Singapore: Elsevier.
- Sulandari, D., Nuraeni, A., & Khatrine. 2021. Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Lansia Rentan Terpapar Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4.
- Sutejo. 2018. *Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sya'diyah, S. N. 2017. *Buku Ajar keperawatan Jiwa*. Deepublish.
- 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. *International society of hypertension global hypertension practice guidelines. In Journal of Hypertension* (Vol. 38, Issue 6, pp. 982–1004). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002453>
- Waruwu, Y. A. S. 2020. Literature Review : Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Tuberkulosis Paru Dengan Sakit Umum Daerah Pandan Tahun 2020 Oleh : Jafarman Malau Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Prodi-Iii Tapanuli Tengah Tahun. *Health Politeknik Nursing Major Scientific Writing*.
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Rosei, E. A., Azizi, M., Burnier, M., Clement, D. L., Coca, A., De Simone, G., Dominiczak, A., Kahan, T.,

Mahfoud, F., Redon, J., Ruilope, L., Zanchetti, A., Kerins, M., Kjeldsen, S. E., Kretz, R., Laurent, S., Zamorano, J. L. 2018. *ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension*. In *European Heart Journal* (Vol. 39, Issue 33, pp. 3021–3104). *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>

Wiraguna, A. A. G. P., & Pangkahila, W. 2017. Krim ekstrak etanol biji mengkudu (*Morinda citrifolia*) sama efektifnya dengan krim hidrokuinon dalam mencegah peningkatan jumlah melanin kulit marmut (*Cavia porcellus*) yang dipapar sinar ultraviolet B 1 Rahmi Sofiana. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 5, Issue 1).

World Health Organization (WHO). 2021. *Hypertension*.

Wuryaningsih, E. W., Windarwati, H. D., Dewi, E. I., & Hadi, E. 2020. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Jilid 1*. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember.

Yuniati, R. P., Wulandari, Y., & Suparmanto, G. 2020. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia (Vol. 7, Issue 2).

Yusuf, A. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika.