

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiah, K.R. and Wowor, T.J.F. (2022) 'The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Lowering Blood Pressure In Adult Clients With Hypertension', *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12 No 3(Juli), pp. 597–602.
- Anagnostis, P. *et al.* (2020) 'Early menopause is associated with increased risk of arterial hypertension: A systematic review and meta-analysis', *Maturitas*, 135(February), pp. 74–79. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.03.006>.
- Arifin, H. *et al.* (2022) 'Analysis of Modifiable, Non-Modifiable, and Physiological Risk Factors of Non-Communicable Diseases in Indonesia: Evidence from the 2018 Indonesian Basic Health Research', *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15(September), pp. 2203–2221. Available at: <https://doi.org/10.2147/JMDH.S382191>.
- Azizah, C.O. *et al.* (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), pp. 502–511.
- Badan Pusat Statistik (2023) *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Available at: Educati.
- Bare and Smeltzer (2010) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart (Alih Bahasa Agung Waluyo)*. 8th edn. Jakarta: EGC.
- Basri, M. *et al.* (2022) 'Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, pp. 455–464. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>.
- Bolin, L.P. *et al.* (2018) 'Low-salt diet adherence in African Americans with hypertension', *Journal of Clinical Nursing*, 27(19–20), pp. 3750–3757. Available at: <https://doi.org/10.1111/jocn.14551>.
- Brunner and Suddarth (2013) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. 8 (2). Jakarta: EGC.
- Chobanian, A. V *et al.* (2003) 'The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure: The JNC 7 Report', *JAMA*, 289(19), pp. 2560–2571. Available at: <https://doi.org/10.1001/jama.289.19.2560>.

- Dinas Kesehatan Jawa Barat (2022) 'Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2022', *Dinkes Jabar*, (July), pp. 1–23.
- Ermayani, M., Prabawati, D. and Susilo, W.H. (2020) 'The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and blood pressure among hypertension patients in east Kalimantan, Indonesia', *Enfermeria Clinica*, 30, pp. 121–125. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.025>.
- Fadlilah S (2019) 'The effect of warm compresses on neck pain in patients with essential hypertension in the area of Puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta', *Jurnal Keperawatan*, 8(1), pp. 23–31.
- Friedman, M.M. and Bowden, V. (2010) *Buku Ajar : Keperawatan Keluarga/ Riset, Teori, Praktik*. 5th edn. Jakarta: EGC.
- Gangadharan, M.P. *et al.* (2018) 'Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Teknik Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan', *International Journal of Health Sciences & Research (www.ijhsr.org)*, 8(February), p. 155. Available at: www.ijhsr.org.
- Guthold, R. *et al.* (2018) 'Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants', *The Lancet Global Health*, 6(10), pp. e1077–e1086. Available at: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7).
- Hasan, S.M. and Mulyanto, A. (2022) 'The Effect Of Using SDKI And Wilkinson Book On The Accuracy Level Of Nursing Diagnosis by Poltekkes Palu Nursing Student', *Lentora Nursing Journal*, 3(1), pp. 37–43. Available at: <https://doi.org/10.33860/lnj.v3i1.2054>.
- Hasina, S.N. *et al.* (2023) 'Analisa Faktor yang Berhubungan dengan Ketepatan Penegakan Diagnosa Keperawatan Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia', *Jurnal Keperawatan*, 15(1), pp. 389–398.
- Hendar, H., Safariyah, E. and Mulyadi, E. (2023) 'Pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang wilayah kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi', *Journal of Public Health Innovation*, 4(01), pp. 149–157. Available at: <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.895>.
- Hurlock, E, B. (2017) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Isnaini, A.D., Susilowati, T. and Purnamawati, F. (2021) 'Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi', *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(4), pp. 799–805. Available at: <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.755>.

- Jabani, A.S., Kusnan, A. and Cristian, I.M. (2021) 'Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), pp. 31–42. Available at: <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>.
- Kamińska, M.S. *et al.* (2023) 'Menopause Predisposes Women to Increased Risk of Cardiovascular Disease', *Journal of Clinical Medicine*, 12(22). Available at: <https://doi.org/10.3390/jcm12227058>.
- Kartika, M., Subakir and Mirsiyanto, E. (2021) 'Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi', *Jurnal Kemas Jambi*, 5(1), pp. 1–9.
- Kemkes RI (2021) *Yuk! Kendalikan Hipertensi dengan minum obat secara teratur sesuai anjuran Dokter.*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/15/yuk-kendalikan-hipertensi-dengan-minum-obat-secara-teratur-sesuai-anjuran-dokter> (Accessed: 28 March 2024).
- Kementerian Kesehatan RI (2022) *Kendalikan Hipertensi dengan gerakan PATUH*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kendalikan-hipertensi-dengan-gerakan-patuh> (Accessed: 28 March 2024).
- Kementerian Kesehatan RI (2023) *Hipertensi Pada Lansia*. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-lansia/hipertensi-pada-lansia> (Accessed: 1 March 2024).
- Kementerian Kesehatan RI P2PTM (2018a) *Apa pengaruh konsumsi GARAM berlebih terhadap penyakit tidak menular?*, Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/47/apa-pengaruh-konsumsi-garam-berlebih-terhadap-penyakit-tidak-menular> (Accessed: 1 April 2024).
- Kementerian Kesehatan RI P2PTM (2018b) *Klasifikasi Hipertensi*. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi> (Accessed: 2 February 2024).
- Kementerian Kesehatan RI P2PTM (2019a) *Cegah Hipertensi dengan CERDIK*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/cegah-hipertensi-dengan-cerdik> (Accessed: 1 April 2024).
- Kementerian Kesehatan RI P2PTM (2019b) *Kendalikan Hipertensi dengan PATUH. Apa itu PATUH?*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi->

penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/kendalikan-hipertensi-dengan-patuh-apa-itu-patuh (Accessed: 1 April 2024).

- Khairunnisa and Ananda, M.R. (2023) 'Penggunaan Obat Pada Pasien geriatri Di Instalasi Rawat jalan Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara', *Majalah Farmasi dan Farmakologi*, 1(6), pp. 6–10. Available at: <https://doi.org/10.20956/mff.SpecialIssue.Korespondensi>.
- Kodela, P. *et al.* (2023) 'Management of Hypertension With Non-pharmacological Interventions: A Narrative Review', *Cureus*, 15(8), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.43022>.
- Lukitaningtyas, D. (2023) 'Hipertensi: Artikel Review', *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 5(April), pp. 1–14.
- Malkis, Y. (2023) *PENGARUH KOMBINASI INTERVENSI TARIK NAPAS DALAM DAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP FATIGUE PADA PASIEN POST -STROKE PENGARUH KOMBINASI INTERVENSI TARIK NAPAS DALAM DAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP FATIGUE PADA PASIEN POST*. Universitas Indonesia.
- Maulana, N. (2022) 'PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPERTENSI PADA LANSIA', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/992/784>.
- Maulana, N. and Zis (2022) 'Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia.', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4(Desember), pp. 603–608.
- Mawaddah, N. and Wijayanto, A. (2020) 'Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui activity Daily Living Training Dengan Pendekatan komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang', *Hospital Majapahit*, 12(1), pp. 32–40.
- Meredith, S.J. *et al.* (2023) 'Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies', *Age and Ageing*, 52(8), pp. 1–15. Available at: <https://doi.org/10.1093/ageing/afad145>.
- Muchsin, E. nurhayati *et al.* (2023) 'Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga', *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), pp. 22–28. Available at: <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>.
- Nuwa, M.S. (2018) 'Pengaruh Kintonasi Progressive Muscle Relaxation Dengan

Spiritual Guided Imagery Terhadap Koping Dan Resiliensi Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi', *Universitas Airlangga* [Preprint].

P2PTM (2019) *Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Cerdik., Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik> (Accessed: 15 February 2024).

Parwati, N.N. (2018) 'Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Masalah Utama Hipertensi pada Tn. R di Wilayah Kerja Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta', *Fakultas Ilmu Kesehatan Ump*, (2010), pp. 8–42.

Pathan, F.K.M. *et al.* (2023) 'Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension: A randomized controlled trial', *Medicine (United States)*, 102(47), p. E35792. Available at: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035792>.

Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (2024) *Pedoman Pengendalian Hipertensi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: <https://p2p.kemkes.go.id/pedoman-pengendalian-hipertensi/> (Accessed: 20 February 2024).

Potter, P. and Perry, A. (2005) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses & Praktik*. 4th edn. Edited by E. (M. Ester. Jakarta: EGC.

Pratiwi, W., Harfiani, E. and Hadiwardjo, Y.H. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Menjalani Pengobatan Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Pratama GKI Jabar Jakarta Pusat', *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, pp. 27–40.

Profil Dinas Kesehatan Kota Depok (2022) 'Dinas Kesehatan Kota Depok', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7(2), pp. 2013–2015.

Rahmadhani, M. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang', *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(1), pp. 52–62. Available at: <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>.

Ratnawati, D. and Rosiana, R. (2020) 'Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif Jacobson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), pp. 149–159. Available at: <https://doi.org/10.37341/interest.v9i2.205>.

Ria Desnita *et al.* (2023) 'Edukasi Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi', *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), pp. 001–006. Available at:

<https://doi.org/10.36984/jam.v3i1.337>.

Risikesdas (2018) *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta.

Sabar, S. and Lestari, A. (2020) 'Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), pp. 1–9. Available at: <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>.

Salamung, N. *et al.* (2021) *Keperawatan Keluarga*. Edited by Risnawati. Jawa Timur: Duta Media Publishing.

Setiani, R. and Wulandari, S.A. (2023) 'Hubungan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi: Scoping Review', *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 5(1), pp. 60–66. Available at: <https://doi.org/10.29313/jiks.v5i1.11126>.

Sutamiyanti, N.L., Suniyadewi, N.W. and Devhy, N.L.P. (2020) 'Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Primer', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1).

Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016) *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: PPNI.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018) *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI (2018) *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.

Undang-Undang Republik Indonesia (1998) 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesehatan Lanjut Usia', *Undang-Undang Republik Indonesia*, (September), pp. 1–2.

WHO (2022) *World health statistics 2022 (Monitoring health of the SDGs)*.

WHO (2024) *Health of The Elderly*. Available at: <https://www.emro.who.int/entity/elderly-health/index.html> (Accessed: 1 April 2024).

World Health Organization (2016) 'Global Non-Communicable Disease Target: Reduce High Blood Pressure', *Roth, Gregory A. Johnson, Catherine Abajobir, Amanuel Abd-Allah, Foad Abera, Semaw Ferede Abyu, Gebre Ahmed, Muktar Beshir Aksut, Baran Alam, Tahiya Alam, Khurshid Alla, François Alvis-Guzman, Nelson Amrock, Stephen Ansari, Hossein Ärnlöv, Johan Asayesh*, 31(4), pp. 190–215. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.dsx.2014.04.027> <http://dx.doi.org/10.1038/jh.2011.3> <http://ideas.repec.org/a/tsj/stataj/v7y2007i4p465-506.html> http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/Global

HealthRisks_report_part2.pdf%0Ahttp://care.diabetes.

World Health Organization (2023a) 'Hypertension', *WHO*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

World Health Organization (2023b) *Noncommunicable Diseases*, *WHO*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (Accessed: 14 February 2024).

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.

Yaslina, Maidaliza and Srimutia, R. (2021) 'Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia', *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), pp. 68–73.

Yuniati, I. and Sari, I.M. (2022) 'PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKanan DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI', *Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), p. 519. Available at: <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>.

Yuswatiningsih, E. and Suhariati, H.I. (2021) 'Hubungan tingkat pendidikan dengan kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari hari', *Hospital Majapahit*, 13(1), pp. 61–70.