

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. W., Puteri, H. S., & Hervidea, R. (2026). *Penerapan dietary approaches to stop hypertension (DASH) dan aktivitas fisik sebagai strategi pencegahan hipertensi dan stroke pada lansia*. 5(12), 1066–1072.
- Atika, S., & Fikriyanti, F. (2025). Diet Dash untuk Pasien Hipertensi: Evaluasi Program Edukasi di Komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 5112–5118. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v3i9.3453>
- Desfita, S., Azzahra, M., Zulriyanti, N., Putri, M. N., & Anggraini, S. (2021). Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 01(1), 20–31. <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/jpkk/article/view/716/309>
- Fadhilah, N., & Yuliarsih, L. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Untuk S1 Keperawatan*. Jakarta Barat: PT Nuansa FajarCemerlang.
- Febriana, A., Lestari, D. H., Pefbrianti, D., & Ifansyah, M. N. (2023). Manajemen Diet DASH Melalui Pemanfaatan Labu Siam Sebagai Cemilan Sehat Bagi Lansia Hipertensi. *Surya Abdimas*, 7(3), 564–569. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v7i3.3205>
- Hasanuddin, I., Nurdin, S., & Sidrap, M. (2025). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi. *Scientific Journal of Nursing*, 11, 185–196.
- Khasanah, M., Murfisari, R., Darmawan, W. D., & Kurniawan, W. E. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah dengan Lansia Hipertensi*. 6(13), 2053–2058.
- Khoiriyah, N., Siregar, P. P., & Kota, M. (2022). Edukasi Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah, Asam Urat dan Kadar Gula Darah di Masjid Al- Hasanah, Kelurahan Sudirejo II. *Jurnal Implementa Husada*, 3(3), 170–174. <https://doi.org/10.30596/jih.v3i3.11700>
- Milwati, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Salsabila, I., Meiliani, D., Maharani, S., & Lubis, R. N. (2025). *Desain Penelitian Studi Kasus*. 3, 245–254. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/arjuna.v3i3.1937>
- Simanullang, R. H., Simbolon, S. M., & Hasibuan, A. I. (2022). *Edukasi Relaksasi Otot-Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Viidesa Laut Dendang Kec. Percut Seituan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara*. 5(September), 3056–3066.

- Suharti, S., Judijanto, L., & Lestari, P. (2024). *Keperawatan Keluarga (Teori dan Implementasi)*.
- Tambuwun, S., Malo, I. S., Terok, M., Tangka, J., Kanine, E., & Alam, S. (2023). Relationship Between Lifestyle and Hypertension. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 11(1), 59–67. <https://doi.org/10.47718/jpd.v11i1.2148>
- Wahyudi, G., & Hijriyati, Y. (2024). DETERMINANTS OF HYPERTENSION OCCURRENCE. In *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)* (Vol. 8, Number 1).
- Wahyuningsih, T., & Hartutik, S. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Petoran RT 03/ RW 09 Jebres Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3, 111–119. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Yudha, P., Subekti, I., Bachtiar, A., Wiyono, J., & Widodo, D. (2025). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Penerapan Diet Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 8(2), 249–255. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v8i2>