

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. R., Nugroho, S. A., & Hafifah, V. N. (2024). *Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri hipertensi pada lansia di Wisma Seroja UPT PSTW Pandaan Pasuruan. TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(1), 38-46.
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2020). The improvement of elderly sleeping quality with progressive muscle relaxation therapy. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(5), 1684. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.IJCMPH20201967>
- Ariyanti, N. S., Kep, M., Surtikanti, N., Kep, M., Wahyuni, N. T., & Kep, M. (2025). *Lansia Smart di Daerah 3T*. PT Penerbit Qriset Indonesia.
- Arslan, A. (2023). Characteristics, types and functions of family concept. *African Educational Research Journal*, 11(1), 45–48. <https://doi.org/10.30918/aerj.111.23.001>
- Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Buku ajar keperawatan gerontik*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Astuti, D. W., Puteri, H. S., Hervidea, R., Jayadi, A., & Saleh, A. J. (2026). *Penerapan dietary approaches to stop hypertension (DASH) dan aktivitas fisik sebagai strategi pencegahan hipertensi dan stroke pada lansia. JOURNAL of Public Health Concerns*, 5(12), 1066-1072.
- Astuti, R., Wulandari, S. K., Sumiatin, T., Herawati, A., Ningsih, W. T., & Sari, N. M. C. C. (2026). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Atika, S., & Fikriyanti, F. (2025). Diet Dash untuk Pasien Hipertensi: Evaluasi Program Edukasi di Komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 5112-5118.
- Benufinit, Y. A., Enstein, J., & Tanggur, F. S. (2024). Integration of Halaika Local Culture in Formal Education System: Efforts to Maintain Traditional Values in the Digitalization Era of the Boti Dalam Tribal Community. *JURNAL PENDIDIKAN IPS*, 14(2), 441-450.
- Dinas Kesehatan Kota Depok. (2024). Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2023. Dinas Kesehatan Kota Depok. <https://dinkes.depok.go.id/>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. jabarprov.go.id

- Ekasari, M. ., Suryati, E. ., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. . (2021). *HIPERTENSI : KENALI PENYEBAB, TANDA GEJALA DAN PENANGANANNYA*
- 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.*
- Febriani, I., Lestari, I., Erman, I., & Athiutama, A. (2025). *Implementasi keperawatan teknik relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi dengan masalah nyeri. JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka, 5(1), 31-35.*
- Gressia, R. G. G., Hadi, N., & Juanita, J. (2025). *The Penyuluhan Pola Makan DASH bagi Lansia sebagai Strategi Pengendalian Hipertensi di Banda Aceh: Penyuluhan Pola Makan DASH bagi Lansia sebagai Strategi Pengendalian Hipertensi di Banda Aceh. Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas, 5(3), 111-119.*
- Habsy, B. A., et al. (2024). *Metode penelitian kualitatif dalam pendidikan: Pendekatan praktis. Malang: CV Literasi Nusantara.*
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2021). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (15th ed.). Wolters Kluwer.*
- Kartikasari, I., & Afif, M. (2022). *Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi COVID-19. Proceeding Series Universitas Muhammadiyah Surabaya, 1(1).*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman tatalaksana hipertensi di layanan primer. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kemenkes RI.*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI 2023). Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kemenkes RI.*
- Kesuma, N. S. I., Putri, M. K. N. I. M., Meliyani, M. K. N. R., Saputra, M. K. N. A. U., Elviani, M. K. Y., & Keb, A. M. (2023). *Keperawatan Keluarga. Penerbit Adab.*
- Khair, S. M., Rahman, S. F., & Manaf, H. (2023). *Progressive muscle relaxation therapy and its effects on blood pressure and anxiety among hypertensive*

- patients: A systematic review. *Nursing Practice and Health Care Journal*, 6(2), 88–96.
- Marsya, Y., Amalia, R. N., & Daruwati, C. E. (2023, November). *Studi Kasus: Edukasi Kesehatan Pengelolaan Hipertensi Pada Keluarga Dengan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon I Bantul Yogyakarta. In Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu (Vol. 5, No. 1, pp. 196-202).*
- Nurhayati, S., Judijanto, L., Sriwardiningsih, E., Syarifah, S., Juniarti, A. P., Hidayat, C., & Jakaria, Y. (2025). *Desain Riset dan Literasi Data*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Potter dan Perry. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik Volume 1 Edisi 4*. Jakarta : EGC
- Putri, A., & Murhayati. (2025). Analisis metode dokumentasi dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmu Sosial dan Kesehatan*, 9(1), 45–52.
- Rahmawati, E., & Kasih, A. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada masyarakat perkotaan di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Masyarakat*, 12(1), 1–9.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Edisi 1)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Edisi 1)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Edisi 1)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Utami, R., & Lestari, Y. (2022). Analisis peran keluarga dalam pengendalian hipertensi pada lansia: Tinjauan literatur sistematis. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 10(2), 150–162.
- Veronika, D., Mulyaningsih, M., & Handayani, N. (2025). *PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN JOYORAHARJAN RW 10 KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA. Indonesian Journal of Public Health*, 3(3), 722-732.
- World Health Organization & Imperial College London. (2023). *Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990*

to 2019: A pooled analysis of 1,201 population-representative studies. *The Lancet*, 398(10304), 957–980.

World Health Organization. (2023). *Global hypertension report: Trends in prevalence, detection, and control 1990–2020*. Geneva: WHO Press.

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.

Zhou, B., Perel, P., Mensah, G., & Ezzati, M. (2021). Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nature Reviews. Cardiology*, 18, 785 - 802. <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00559-8>.