

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. (2018). Penyakit Degeneratif: Mencegah & Mengatasi Penyakit Degeneratif dengan Perilaku & Gaya Hidup Modern yang Sehat, Edisi 1. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Aritonang, Y. A., Sitorus, E., & Damanik, S. M. (2022). Upaya Menurunkan Tekanan Darah dengan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Hipertensi Di Jakarta Timur. *Jurnal Akademik Keperawatan Husada Karya Jaya- (JAKHKJ)*, 8(1), 7-11.
- Aritonang, Y. A. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41-47.
- Debora, Oda. (2017). Proses Keperawatan Dan Pemeriksaan Fisik, Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Dinarti, & Muryanti, Y. (2017). Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan. 1–172. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/Praktika-Dokumen-Keperawatan-Dafis.Pdf>
- Erita, E., & Mahendra, D. (2019). Dampak Caring Preceptor Dan Metode Preceptorship Dalam Meningkatkan Percaya Diri Perawat Baru Di RSU UKI Jakarta [The Impact Of Preceptor Caring And Preceptorship Method In Increasing The Confidence Of The New Nurse In RS. UKI Jakarta]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 5(2), 69-87.
- Muhlisin, A., & Irdawati, I. (2017). Teori Self Care dari Orem dan Pendekatan dalam Praktek Keperawatan. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 2(2).
- Ni Ketut, Kardiyudiani. (2019). Keperawatan Medikal Bedah 1. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.

- Nur, Salam (2019) *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, thesis dan instrumen penelitian keperawatan Ed.2 (75). Metodologi.*
- Kemkes. (2019). Hari hipertensi dunia 2019: know your number, kendalikan tekanan darahmu dengan cerdas. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Kumanan, Thirunavukarasu & Guruparan, M. & Sreeharan, Nadarajah. (2018). Hypertension: "The Silent Killer".
- LeMone, P., Burke, KM & Bauldoff, G.(2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3. Alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.
- Leu, G. R., Prastiwi, S., & Putri, R. M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(3).
- Lumbanbatu, A. M. (2018). Efektifitas Audio Visual Sebagai Media Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Keluarga Pasien Penyakit Ginjal Kronik Di Unit Hemodialisis Rumah Sakit Umum Universitas Kristen Indonesia Tahun 2016.
- Majid, Abdul. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Mayangsari, Elly. (2019). Farmakologi Kardiovaskuler. UB Press.
- Megawati, M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mulioarjo Tahun 2020: Hipertensi, Teknik relaksasi otot Progresif, Tekanan darah. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivory, Environment, Dentist)*, 15(3), 376-382.
- Mubarak, Wahit Iqbal., Lilis Indrawati., Joko Susanto. 2015. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

- PPNI (2016). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 9(01), 1-9.
- Smeltzer, & Bare.(2013). Buku Ajar Keperawatan Bedah Bruner & Suddarth edisi 8. Jakarta: EGC
- Sucipto, D.C., (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi 1. Yogyakarta: Gosyen publishing.
- Surahman, Rachmat, M., Supardi, S., (2016). Metodologi Penelitian. Pusdik SDM Kesehatan.
- Tyani, E. S., Hasneli, N. (2015). Efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada Pasien hipertensi esensial (Doctoral dissertation, Riau University).
- Waruwu, Y. A. S. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Hipertensi Dengan Ansietas Dalam Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Rumah Sakit Umum Dr. Ferdinand Lumban Tobing Sibolga Tahun 2020.
- Wartonah, T. (2015). Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan (5th ed.). Salemba Medika.
- Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjarsari Serang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 819-826.