

DAFTAR PUSTAKA

- Arisjulyanto, D. (2018). *The Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Decrease Blood Pressure for Patients with Hypertension in Mataram*. 8(4), 10–13. <https://doi.org/10.4172/2167-1079.1000309>
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Hartono, A. (2019). © 2019 Jurnal Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/orcid.org/0000-0002-8499-9194>
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda*. 1(2), 96–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.32831/jik.v2i1.31>
- Dien, Irene, C., Ake, J., & Rumagit, S. (2020). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 7(2), 39–43. <https://doi.org/jurnal.unsrittomohon.ac.id/index.php?journal=ejournal&page=article&op=view&path%5B%5D=487>
- Ermayani, M., Dewi, P., & Susilo, W. H. (2020). *The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and blood pressure among hypertension patients in east Kalimantan , Indonesia*. *Enfermería Clínica*, 30, 121–125. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.025>
- Ikhwan, M., Utomo, A. S., & Nataliswati, T. (2019). *The Comparison Between Progressive Muscle Relaxation And Slow Deep Breathing Exercise On Blood Pressure In Hypertensive Patients*. 2013, 75–86. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3365515>
- Irawan, D., Hasballah, K., & Kamil, H. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres dan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi*. <https://doi.org/10.32831/jik.v1i1.12>
- Lolo, L. L., & Rusmadewi, K. A. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cendana Putih II Tahun 2017*. 06. <https://doi.org/10.35906/vom.v6i08.24>
- Ningsih, O. S., & Pasifikus, V. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Watu Alo Tahun 2017*. <https://doi.org/stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/9>
- Nopriani, Y., Primanda, Y., & Makiyah, S. N. N. (2018). *Efektivitas Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. 9(2), 627–636.

<https://doi.org/ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/366>

- Nurman, M. (2017). *Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017*. 1(2), 108–126. <https://doi.org/10.32831/jik.v2i1.31>
- Nursalam, H., & (Hons), M. N. (2020). *Literature Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan*. https://doi.org/65292471/Review_LR_SR_PendKes_contoh_14.12.2020_1_.pdf
- Prabu, I. J. (2017). *A Study to Assess the Effectiveness of Jacobson ' s Progressive Muscle Relaxation Exercise on Blood Pressure among Patients with Hypertension in Christian Mission Hospital at Madurai*. 7, 2021. <https://doi.org/10.5958/2349-2996.2017.00104.5>
- Rahayu, T., Syafril, S., Wekke, I. S., & Erlinda, R. (2019). *Teknik Menulis Literatur Dalam Sebuah Artikel Ilmiah*. 2. <https://doi.org/10.31227/osf.io/z6m2y>
- Rahmawati, P. M., Musviro, & Deviantony, F. (2018). *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. September. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1547>
- Rijali, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif*. 17(33), 81–95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2019). *Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension*. 2(1), 28–35. <https://doi.org/10.31632/ijalsr.2019v02i01.005>
- Rosiana, & Ratnawati, D. (2020). *Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif Jacobson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 149–159. <https://doi.org/10.37341/interest.v9i2.205>
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). *Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar*. 09(1), 1–9. <https://doi.org/10.12345/jikp.v9i01.135>
- Sartika, A., Wardi, A., & Sofiani, Y. (2018). *Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Dengan Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. 2, 356–370. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.380>
- Setyaningrum, N. (2016). *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dan Slow*

Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 2 Yogyakarta. 11(2), 139–148. <https://doi.org/10.37362/jkph.v2i2.172>

Supriatna, A., & Norma. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Data Global Status Report on.* 31–36. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i1.71>

Tyani, E. S., Utomo, W., & N, Y. H. (2015). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial.* 2(2). <https://doi.org/publications/187694/efektifitas-relaksasi-otot-progresif-terhadap-tekanan-darah-pada-penderita-hiper>

Ulya, Z. I., & Faidah, N. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati.* 6. <https://doi.org/jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>

Wulandari, P., Aini, D. N., & Astuti, S. W. (2013). *Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Siswi Di SMPN 31 Semarang.* 6, 117–122. <https://doi.org/10.22219/jk.v6i2.2866>

Yusiana, M. A., & Suprihatin. (2017). *Efektivitas Terapi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.* 104–114. <https://doi.org/jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/PSB/article/view/253>

Zainuddin, R., Aliwu, A. F., Rachmawaty, R., & Syam, Y. (2018). *Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi.* 7(2), 42–46. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.169>