

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, H., Natalya, W., & Isytiaroh, I. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Hipertensi Di Desa Glandang Bantarbolang. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 1*, 1501–1508. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.885>
- Amanda A. Tambuwun, Grace D. Kandou, & Jeini E. Nelwan. (2021). Hubungan Karakteristik Individu Dengan Kepatuhan Berobat Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal KESMAS, 10*(4), 112.
- Anggraini, Y., & Haryanti, D. (2022). Implementasi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Kepala & Tekanan Darah. *Husada Karya Jaya, 9*, 2935. <http://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/348>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1*(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Atmanegara, S. P. W. (2021). *Relaksasi Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi*.
- Bahri, K., Firmansyah, M., Lestari, S., Rahayu, I. L., Febriyanti, S. S., & Manisingsari, D. (2023). Penurunan Tekanan Darah dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi di Desa Sumur Batu Bogor. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6*(1), 52–61. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.7999>
- Chandra, C., & Masnina, R. (2019). *Gambaran Pola Makan Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Air Putih Samarinda*. 1–23.
- Dewi Puspita, H. U. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan, 14*(3), 1–8.
- Dinkes Tasikmalaya. (2021). *Badan Pusat Statistik Kota Tasikmalaya*. Statistable. <https://tasikmalayakota.bps.go.id/statistable/2022/09/14/265/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-menurut-jenis-penyakit-di-kota-tasikmalaya-2020-dan-2021.html>
- Dwi, R. (2018). Untuk Menurunkan Kecemasan Dwi Heppy Rochmawati. *Skripsi*.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi, 28*.
- Erman, I. (2020). *Penerapan Manajemen Nyeri dengan Terapi Relaksasi Otot*

Progresif Penderita Hipertensi. 4, 1–23.

- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Ners Muda*, 2(2), 47.
- Handayani, N. P. D. K. (2021). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Paska Operasi Sectio Caesarea Di Rsu Kertha Usada Buleleng : Studi Kasus Deskriptif*.
- Handayani, N., Sari, S. A., Dewi, T. K., Dharma, A., Metro, W., Progresif, R. O., Darah, T., & Relaxation, P. M. (2022). Handayani, Penerapan Relaksasi Otot Progresif 255. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 255–263. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/344>
- InaSH. (2015). Abc hipertensi: diagnosis dan tatalaksana hipertensi. [Http://Webcache.Googleusercontent.Com/Search?Q=cacheAbc Hipertensi : DiagnosisDanTatalaksanaHipertensi:Ng18NMiDcukJ:Faber.Inash.or.Id/Upl oad/Pdf/Article_BUKU_HIPERTENSI_2015_FINAL36.Pdf+&cd=2&hl=id &ct=clnk&gl=id](Http://Webcache.Googleusercontent.Com/Search?Q=cacheAbc+Hipertensi+DiagnosisDanTatalaksanaHipertensi:Ng18NMiDcukJ:Faber.Inash.or.Id/Upl oad/Pdf/Article_BUKU_HIPERTENSI_2015_FINAL36.Pdf+&cd=2&hl=id &ct=clnk&gl=id), 1–70.
- Kartikasari, I., Universitas, M. A.-P. S., & 2022, U. (2021). Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi COVID-19. *Journal.Um-Surabaya.Ac.Id*, 30(1), 7279. <http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/proceedingseries/article/view/13708>
- Kemkes RI. (2019). *khasiat mengkudu untuk penderita hipertensi*. View Artikel. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2924/khasiat-mengkudu-untuk-penderita-hipertensi
- Khumairoh, S., & Irdianty, M. S. (2021). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dalam Pemenuhan Kebutuhan Psikologis : Rasa Aman Nyaman (Nyeri)*.
- Kurniawati, E., Badi’ah, A., & Surantono. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan. *Poltekkes Kemenkes Yogya*, 10–43. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter2.pdf>
- Mutaqqin. (2019). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*.
- Nazar, A. (2023). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Kepala*

pada Pasien Hipertensi, 386–393.

- 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. *Jurnal Ners*, 1(2), 108–126. <https://doi.org/10.31004/jn.v1i2.122>
- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112–122. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>
- Pricilla. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*.
- Rejeki, N. S., Kp, S., Kep, M., & Mat, S. (2020). *Buku ajar Manajemen Nyeri (Non Farmaka) i BUKU AJAR MANAJEMEN NYERI (NON FARMAKA)*.
- Rindiani, S. (2022). *Jurnal Cendikia Muda Volume 2 , Nomor 4 , Desember 2022 ISSN: 2807-3469 Saputri , Penerapan Relaksasi Napas Dalam PENDAHULUAN Hipertensi adalah penyakit yang dapat meningkatkan risiko utama pada penyakit Prevalensi hipertensi di Indonesia termasuk rasa t. 2, 506–513.*
- Robby, A., & Hersoni, S. (2023). *Etika Keperawatan* (H. Ariyani (ed.)). Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Saing, J. H. (2016). Hipertensi pada Remaja. *Sari Pediatri*, 6(4), 159. <https://doi.org/10.14238/sp6.4.2005.159-65>
- Sari, M., Hasanah, U., & Ludiana. (2021). Penerapan Relaksasi Benson dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda, Vol. I*, 540–548.
- Tono, S. F. N., & Dinarsi, H. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 38–42. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v3i2.399>
- Widari, N. P., & Erika, U. P. (2018). Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ilmu Keperawatan Respati*, 4(2), 68–79.