

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, E. A., Fauzia, L., Sabil, F. A., Anisa, N. R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Hasanuddin, N. (2024). *Progressif Muscle Relaxation (Pmr) Untuk*. 3(04), 88–94.
- Adila, A., & Mustika, S. E. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Kanker Kolorektal. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(1), 53–59. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1), 61–68. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/paradigma/article/download/1540/1310>
- Agus Waluyo Sejati, Fida' Husain, & Suciana Ratrinaningsih. (2024). Penerapan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Dr Moewardi Surakarta. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 154–163. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.528>
- Alisia, M., & Sari, P. I. (2024). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. 24(3), 2129–2135. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.5513>
- Anam, K. (2020). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsung*, 3(2), 97–102. <https://www.rumahjurnal.net/index.php/langsat/article/view/15>
- Andari, F. N. (2022). Upaya Pengontrolan Tekanan Darah Masyarakat Dengan Hipertensi. *Jurnal Sapta Mengabdi*, 2(1 SE-), 24–29. <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jsm/article/view/264>
- Angraini, 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. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i1.7607>
- Artiyaningrum, B., & Azam, M. (2016). Faktro-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 12–20.

- Cahyani, S. K., Nisa, N. I. K., Nugraha, A. W., & ... (2022). Edukasi kesehatan tentang hipertensi dan myofascial release ischemic compression untuk mengurangi nyeri kepala pada lansia Desa Ngadirejo Sukoharjo. *Proceeding ...*, 183–190. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1178>
- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 96–104. <http://garuda.ristekdikti.go.id/documents/detail/1069285>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi Tahun 2023*. <https://data.jatengprov.go.id/dataset/pelayanan-kesehatan-penderita-hipertensi-tahun-2023/resource/88d584ea-b3f0-4f60-8d81-0701de0329e9>
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- ESC. (2018). What's new in the ESC 2018 guidelines for arterial hypertension: The ten most important messages. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 131(7–8), 180–185. <https://doi.org/10.1007/s00508-018-1435-8>
- Ferlita, M. R., Sulistyawati, R. A., & Fitriyani, N. (2022). Studi Kasus Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progressive Dalam Pemenuhan Kebutuhan Sirkulasi Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 4(1), 10–19. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/KN/article/view/943>
- Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(2), 368. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v18i2.481>
- Hendra Irawan, Indri Sarwili, & Elvie Tresya. (2024). Pengaruh Kombinasi Latihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah RW 001 Sarua Indah Ciputat

- Tangerang Selatan Tahun 2022. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 172–189. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.231>
- Imron, Hidayah, N., Sabtohadhi, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Zulkarnaini. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Pt. Global Eksekutif Teknologi*.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- JNC. (n.d.). *Prevention , Detection , Evaluation , and Treatment of*.
- Kemenkes. (2017). Profil Penyakit Tidak Menular. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Kemenkes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 1–71.
- Krisma Prihatini, & Ns. Ainnur Rahmanti. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 45–54. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i3.39>
- Kusumawardani, L., Andrajati, R., & Nusaibah, A. (2020). Drug-related problems in hypertensive patients: A cross-sectional study from Indonesia. *Journal of Research in Pharmacy Practice*, 9(3), 140. https://doi.org/10.4103/jrpp.jrpp_20_16
- Laura ana. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), 228–236.
- Li'wuliyya, S. (2024). Alternatif Pilihan Intervensi Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Systematic Review. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 18(1), 27–38. <https://doi.org/10.36082/qjk.v18i1.1247>
- Maftuha, I. M., Purbaningsih, E. S., Devi, N. S., Khasanah, U., Mahardika, K., & Barat, J. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Gastritis Dengan Nyeri. 2(4), 19–23. <https://doi.org/10.61434/mejora.v2i4.254>

- Maqhvira husna alwa, syafriani, wanda lasepa. (2024). *Hubungan obesitas sentral, asupan natrium dan lemak dengan kejadian hipertensi pada dewasa di desa naumbai*. 1(3), 857–865.
- Melda, B., Nurdina, S., Imam, S., & Nurwijayanti, S. (2021). *Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi*.
- Mikraj, A. L. (2025). *Pendidikan dan Promosi Kesehatan Tentang Masalah Hipertensi dan Pola Hidup Bersih Sehat Pada Masyarakat*. 5(1), 1104–1113.
- Muthia, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Warga Rt 05 Rw 01 Pondok Labu Terhadap Alur Pelayanan Penyakit Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Dan Rumah Sakit. *Peningkatan Pengetahuan Warga Rt 05 Rw 01 Pondok Labu Terhadap Alur Pelayanan Penyakit Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Dan Rumah Sakit*, 2(2), 34–43.
- Notoatmodjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Notoatmodjo, S (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., (2019), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Novizar, S. R., Mira, A., & Rachmawaty, N. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat berbagai masalah penyakit . Tantangan kesehatan di Indonesia salah satunya adalah terkait elastisitas dinding aorta , katup jantung mene. *Jurnal Ilmial Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 84–91. <https://ejournal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinik/article/view/2247/1742>
- Nugroho, Y. (2020). Efektivitas Tindakan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sampak. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 2(1), 135–141. <http://ojs.stikestujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/35>
- 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>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.

- Perhi. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.
- Prasetyaningsih, R. H. (2020). Efek Senam dan Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah pada Lansia. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 33–40. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.207>
- Prasetyanti, D. K. (2019). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(2). <https://doi.org/10.32660/jpk.v5i2.407>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Riamah. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, 13(5), 106–113.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesndas 2018. *Laporan Nasional Riskesndas 2018*, 44(8), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Sabar, S. L. A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>
- Septiana Dwi Eka Wahyuningsih, & Riyani Wulandari. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 202–215. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.539>
- Sijabat, et al. (2020). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Dwikora. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 262–268. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.slideshare.net/slideshow/survei-kesehatan-indonesia-ski-tahun-2023/269424965>

- Sugiyono, D., Setiaji, B., Jarkawi, J., Primadewi, K., Habibah, U., Peny, T. L., Rajagukguk, K. P., Nugraha, D., Safitri, W., Wahab, A., Larisu, Z., & Dharta, F. Y. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Metpen*. <https://penerbitzaini.com/>
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit Alfabeta, Bandung
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (4th ed.). Alfabeta.
- Sundari, R. K., Latifah, & Tasalim, R. (2024). Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 1063–1072. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Susanti, N. K. M., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung Rsud Jenderal Ahmad Yani Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 96–102. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/297%0Ahttps://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/297/183>
- Swarjana, I.K. (2016). Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi). Yogyakarta: ANDI.
- Tengah, D. K. P. J. (2020). RKPD Pemerintah Provinsi Jawa Tengah Tahun 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3517463(24), 1–2488. <https://ppid.jatengprov.go.id/rkpd-pemerintah-provinsi-jawa-tengah-tahun-2020/>
- Thahir, A. (2015). Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.24042/kons.v2i1.1300>
- Tiara Nurbaiti Nusa, Haslinda Damansyah, Susanti Monoarfa, & Agusalm Dali. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien STEMI di Ruangan CVCU RSUD Prof.Aloei Saboe. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 89–98. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.307>
- Tilameo, A. L., Nurhayati, Limbong, M., & Mahmud, Y. (2023). Penerapan Terapi Progresive Muscle relaxation (PMR) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Madising Na Maupe (JMM)*, 1(2), 39–43.

- Tubalawony, S. L., & Lilipory, M. (2024). Progressive Muscule Relaxtion (Pmr) Menurunkan Tekanan Darah Peserta Prolanis Yang Menderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Volume*, 16(2), 497–502.
- Warjiman, Unja, E. E., Gabrilinda, Y., & Hapsari, F. D. (2020). Skrining dan Edukasi Penderita Hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 2(1), 15–26. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/JSIM/article/view/215>
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- WHO. (2019). Hypertension. https://www.who.int/health-topics/hypertension/#tab=tab_1
- World Health Organization (WHO). Noncommunicable Diseases Country Profiles. WHO.2020;10-11.
- Wulandari, A., & Cusmarih, C. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 494–515. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10752>
- Yolanda, V. (2021). Perbandingan Tingkat Kecemasan Penderita Kanker Serviks Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Sebelum Dan Sesudah Latihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Di Surakarta. 1992, 80–85.
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 72–82. <https://doi.org/10.47701/ovum.v2i2.2365>
- Yusransyah, Halimah, E., & Suwantika, A. A. (2020). Measurement of the quality of life of prolansis hypertension patients in sixteen primary healthcare centers in Pandeglang District, Banten Province, Indonesia, using EQ-5D-5L instrument. *Patient Preference and Adherence*, 14, 1103–1109. <https://doi.org/10.2147/PPA.S249085>