

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>
- Aprina, A., Yowanda, N. I., & Sunarsih, S. (2017). Relaksasi Progresif terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi BPH (Benigna Prostat Hyperplasia). *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 289. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.505>
- Ariani, S. (2023). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita*. <http://repository.pkr.ac.id/id/eprint/3559>
- Bahtiar, R. F. (2023). *Lansia Butuh Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/2230/lansia-butuh-progressive-muscle-relaxation-pmr
- BPS. (2023a). *BPS Prov Sumatera Selatan*. <https://sumsel.bps.go.id/indicator/30/368/1/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak.html>
- BPS. (2023b). *Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023—DataIndonesia.id*. <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-penduduk-lanjut-usia-di-indonesia-pada-2023>
- Dinkes Kab. Ogan Ilir. (2022). *Data Kunjungan Lansia 2022*.
- Dinkes Kab. Ogan Ilir. (2023). *Data Kunjungan Lansia 2023*.

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*. https://www.bing.com/search?pglt=171&q=hipertensi+%3A+kenali+penyebab&cvid=b47542aed1c74e0ca17c273ae20abecc&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCTExMjI3ajBqMagCCLACAQ&FORM=ANSPA1&adppc=EDGEESS&PC=ASTS

Fatchanuraliyah, dr., Subronto, dr. Y. W., & Febrianora, dr. M. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Kemenkes.

Florensia, V., Anggriani, & Agustin, L. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia.pdf. *Jurnal Kesehatan Dan Masyarakat (Jurnal KeFis)*, 2 Nomor 1.

Gurning, R. N., & Sari, R. P. (2020). Literature Review Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Relaksasi Otot Progresif. *Syntax Idea*, 2, No. 11.

Hastuti, A. P. (2022). *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha.

Kasron, K., & Susilawati, S. (2017). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Sleep Quality In Patients With Hypertension In South Cilacap City. *Nurscope : Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 3(2), 20. <https://doi.org/10.30659/nurscope.3.2.20-28>

Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron. (2021). *TERAPI KOMPLEMENTER YANG BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI INDONESIA: 1*.

- Lusiana, I. R. (2019). *Indri Rida Lusiana_J71215063.pdf*.
http://digilib.uinsa.ac.id/34548/1/Indri%20Rida%20Lusiana_J71215063.pdf
- Manutung, A. (2019). *TERAPI PERILAKU KOGNITIF PADA PASIEN HIPERTENSI*. WINEKA MEDIA.
- Marlita, L., Saniya, Friandi, R., Ramaita, Fitri, A., Akhriansyah, M., Rahayuningrum, D. C., Wisnusakti, K., Andriani, L., Gusdiansyah, E., Putri, H., Dias, M. F. A. A., & Wati, D. F. (2024). *Terapi Individu dalam Keperawatan Jiwa*. CV. Future Science.
- Muhaningsyah, E. D., Beatrick, A., Firyaaal, S., Hulu, I., & Kaban, K. B. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359–366.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.462>
- Muhith, A., Herlambang, T., Fatmawati, A., Hety, D. S., & Merta, I. W. S. (2020). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KEKUATAN OTOT DAN KUALITAS TIDUR LANJUT USIA. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306.
<https://doi.org/10.33366/jc.v8i2.1792>
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosis Medis dan Nanda Nic-Noc Edisi Revisi Jilid 2*. MediAction.
- PERHI. (2021). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019*. Google Docs.
https://drive.google.com/file/d/13tgAZbC2Thi9ODcz2UkwHwsrrqZyjhpp/view?usp=sharing&usp=embed_facebook

Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh terselubung di Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Prasadja, D. A. (2009). *Ayo Bangun*. Hikmah.

Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). The effect of the progressive muscle relaxation combined with lavender aromatherapy on insomnia of hemodialysis patients. *Enfermería Nefrológica*, 24, 39–46. <https://doi.org/10.37551/S2254-28842021004>

Santika, E. F. (2024). *Prevalensi Hipertensi Indonesia Turun Jadi 30,8% pada 2023* / *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/07/05/prevalensi-hipertensi-indonesia-turun-jadi-308-pada-2023>

Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*.

Siregar, R. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressive Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2017*.

Sunaringtyas, W., Fuadah, D. Z., & Kusdiantoro, L. (2018). *Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar*.

Susanto, B., Retno Sumara, S. K. N., & Siswanto Agung, S. K. N. (2015). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo*

Surabaya [Other, Universitas Muhammadiyah Surabaya].
<https://repository.um-surabaya.ac.id/1576/>

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2022). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Waluya, A. (2023). *PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF Pada Kualitas Tidur Pasien dengan Gagal Ginjal Kronis*. CV Pena Persada.

WHO. (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>