

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiratna, S. S., Devi, I., & Amin, S. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164–166. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Amaral, E. D. ., Kedang, S., & Barimbing, M. A. (2018). pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *CMHK Applied Scientific Journal*, 10(1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Arindari, D. R., & Alhafis, H. R. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, IX(2), 80–87.
- Azhari, R. (2019). Pengaruh Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 155. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.178>
- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor , Banyumas. *SAINTEKS*, 18(1), 87–93.
- Catela, D. P. R., & Merce, C. I. A. (2021). Effect of Slow Diaphragmatic Breathing Technique on Heart Rate, Blood Pressure and Peripheral Oxygen Saturation in Hypertensive Elderly. *Open Access Journal of Biomedical Science*, 3(3), 780–784. <https://doi.org/10.38125/oajbs.000245>
- Chendra, R., Misnaniarti, & Zulkarnain, M. (2020). Kualitas Hidup Lansia Peserta Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Laut. *Jurnal JUMANTIK*, 5(2), 126–137.
- Dien, I. C., Ake, J., & Rumagit, S. (2020). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *E-Journal Sariputra*, 7(2), 1–5. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Dismiantoni, N., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2019). Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi Relationship between Smoking and Hereditary History with Hypertension Artikel info Artikel

- history. *Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Fauziyyah, D., Pamela Sari, N., Mukhsin, A., Studi Profesi Ners, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Sukamajukaler Kota Tasikmalaya Application of Progressive Muscle Relaxation To Blood Pressure in Hypertensive Patients in Sukamajukaler Tasikmalaya City. *HealthCare Nursing Journal*, 4(2), 38–42.
- Gunawan, A., Prahasanti, K., & Utama, M. R. (2020). Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadap Severitas Pasien Yang Terinfeksi Covid 19. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 136. <https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.4972>
- Haefa, Z., Hamdana, & Amirullah. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 57–68. <https://doi.org/10.37362/jkph.v4i2.141>
- Handayani, R. (2022). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di RS X Bekasi. *Jurnal Health Science*, 2(1), 34.
- Harahap, A. S., Fitriani, I. M., & Nurhidayah, R. (2021). Pengaruh Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Saturasi Oksigen Dan Frekuensi Napas Pada Pasien PPOK. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(2), 8.
- Harmilah, H., Palestin, B., Ratnawati, A., Prayogi, A. S., & Susilo, C. B. (2021). Video Latihan Hipertensi Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. 9, 296–299.
- Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. N. (2021). Penaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Hidetaka, H. (2020). *Effects of Diaphragmatic Breathing on Health : A*. 7(65), 1–9.
- Hoesny, R., Alim, Z., & Darmawati, D. (2020). The Effect of Deep Breathing Therapy on the Blood Pressure of Hypertension Patients in Health Centre. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(3S), 127–130. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i3s.285>
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>

- Kusnanto, K., Murtadho, M. A., Herawati, L., & Arifin, H. (2019). The Comparison of Progressive Muscle Relaxation Frequency on Anxiety, Blood Pressure, and Pulse of Haemodialysis Patients. *Jurnal Ners*, 14(1), 69–74. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.15700>
- Kusuma, A. H., & Nurhidayati, L. E. (2021). Upaya Penurunan Tekanan Darah dengan Latihan Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi. *Pengabdian Dan Bakti*, 3(2), 83–87. <https://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/EMPATI>
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Ledy, Y. D., Sukarno, A., Asmiradjanti, M., & Abriyanti, R. M. (2022). Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Breathing Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Sirosis Hepatis Di Rsud Tarakan. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 3(1), 13–24. <https://doi.org/10.24252/asjn.v3i1.27867>
- Murhan, A., Purbianto, P., & Sulastri, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165. <https://doi.org/10.26630/jkep.v16i2.3101>
- Muttaqin, & Arif. (2012). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Pernapasan*. Salemba Medika.
- Nababan, T. (2022). Efektivitas Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), 80–86. <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i1.2186>
- Najihah, & Ramli, R. (2020). Pengaruh Latihan Fisik Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20.
- Nofia, V. R., Idaman, M., Herlina, A., & Idelni. (2021). *Jurnal Kesehatan Medika Sainika Jurnal Kesehatan Medika Sainika*. 13(Juni), 16–24.
- Norma, N., & Supriatna, A. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Nursing Arts*, 12(1), 31–35. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i1.71>
- Puspitasari, M. T., Progresif, R., & Tinggi, T. D. (2020). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah P a g e 80 | 9. *Sentani Nursing Journal*, 3, 80–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.52646/snj.v3i2.83>
- Ratnawati, D., & Rosiana, R. (2020). Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif Jacobson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 149–159. <https://doi.org/10.37341/interest.v9i2.205>

- Ridwan, M. (2017). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Hipertensi*.
- Samsu, S. H., Budiono, B., & Mustayah, M. (2020). Pengaruh Kombinasi Diaphragmatic Breathing Exercise Dan Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Interna I RSUD Dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 5(2), 155. <https://doi.org/10.31290/jkt.v5i2.1015>
- Saputra, B. A., & Widodo, G. G. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Diafragma dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Primer. *Nursing Current*, 8(1), 34–46.
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Tim Bumi Medika.
- Suwanti, S., Purwaningsih, P., & Setyoningrum, U. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.15>
- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Mutiara Aksara.
- Utoyo, B., & Nugroho, I. A. (2021). Pengaruh Terapi Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Pengontrolan Pernapasan Pasien Asma Di Kecamatan Sruweng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 86. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.516>
- Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2018). Hubungan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 26(3), 131–138. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jky/article/view/756>