

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 Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 3(04), 88–94.
- Afrilia, F. N., & Sulistiawan, A. (2024). Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai Penuh Risk Factors for Hypertension in The Working Area of The Sungai Penuh Health Center , Sungai Penuh City. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 21–32.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33757/jik.v8i1.80721>
- Alisia, M., Sari, P. I., & Yusnilawati, Y. (2024). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(3), 2129.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.5513>
- Aliyah, N. (2025). Dukungan Keluarga dalam Kepatuhan Minum Obat Anti Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 4(6), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.29103/jkkmm.v4i6.24133>
- American Heart Association. (2023). *High Blood Pressure*.
<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>
- Annisa, A. N., & Sari, D. K. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4),

301–312. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.759>

Annisa, A., Surjoputro, A., & Widjanarko, B. (2024). Dampak Dukungan Sosial dan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pengobatan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 8(1), 254–261. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

Aridamayanti, B. G., Ilma, R., Mayasari, S. N., Raudah, S. H., Sawitri, D. P., Puteri, A. L., Prayoga, A. R., & Rani, N. P. (2026). *Hipertensi Dalam Praktik Profesi Ners : Pendekatan Keperawatan Berbasis Kesehatan Lahan Basah* (A. Wahd (ed.)). DEWA.

Arimbi, Siti Nurhaliza Tunnisa, Aulia Bayu, Fahrul Syahisna Khatima, Nurul Ismail, Musdalifa Lisda, P. D., & Nurlinda. (2026). Gambaran Risiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi Melalui Pemeriksaan Kesehatan Pada Masyarakat Di Desa Pisang Kecamatan Donri-Donri Kabupaten Soppeng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 21–28. <https://doi.org/https://journal.mediasii.id/index.php/jpm>

Armiatin, Muthmainnah, S., Husna, A., & Yulia, M. (2026). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 9(1). <https://doi.org/10.32524/jksp.v9i1.1936>

Aziza, W. A., Rizal, R., Natsir, R. M., & Collelin, I. (2024). Studi Fenomenologi : Eksplorasi Penatalaksanaan Farmakologi dan Non Farmakologi Pada Pasien Hipertensi Di Desa Waiheru Kec. Baguala KOTA Ambon. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 15(2), 129–137.

<https://doi.org/10.32695/jkt.v15i2.585>

Azizah, L. W. N., & Kristinawati, B. (2023). *Hubungan dukungan keluarga dan kepatuhan pengobatan dengan status tekanan darah pada penderita hipertensi*. 15.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Fact Sheet Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5539/>

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia (Fact Sheet Survei Kesehatan Indonesia 2023). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–2.

<https://drive.google.com/file/d/1RGiLjySxNy4gvJLWG1gPTXs7QQRnkS--/view>

Cahyono, I., Suprpto, S. I., & Prasetyo, J. (2024). [Research Article] *Lowering Anxiety and Blood Pressure in Hypertensive Patients with a Combination of Progressive Muscle Relaxation and Binaural Beats Music*. 02(03), 98–107. <https://doi.org/10.69606/jps.v2i03.150>

Dinas Kesehatan Kota Padang. (2023). *Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Kota Padang.

Dinas Kesehatan Kota Padang. (2025). *Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2024*. Dinas Kesehatan Kota Padang.

Ekaputri, M. (2024). *Proses Keperawatan : Konsep, Implementasi, Dan Evaluasi*. Tahta Media Group.

- Ekawati, Amal, A. I., & Setyawati, R. (2026). Hubungan Health Literacy dengan Pola Makan dan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi kesehatan individu serta berkorelasi signifikan dengan morbiditas , mortalitas , angka harapan. *Jurnal Siti Rufaidah*, 4(2), 01–02. <https://doi.org/https://doi.org/10.57214/jasira.v4i2.312>
- Febrianingrum, K., Triana Nugraheni, W., Tri Ningsih, W., Studi, P. D., & Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya, K. (2024). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), 314–323. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1376>
- Fitriaa, Y., Desrezaa, N., & Mulfiandaa, R. (2025). Penerapan Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 118. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Friedman, M. M. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga*. ECG.
- Furqan, M., Pratama, U., & Fazlylawati, E. (2024). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation dalam Menurunkan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 8(2), 45–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.57214/jusika.v8i2.621>
- Gerdts, E., & Simone, G. De. (2021). Hypertension in Women : Should There be a Sex-specific Threshold ? *European Cardiology Review*, 34–38. <https://doi.org/10.15420/ecr.2021.17>
- Hidayat, A. A. (2021). *Proses Keperawatan; Pendekatan NANDA, NIC, NOC*,

dan SDKI. Health Book Publishing.

Imelda, Sjaaf, F., & Paf, P. (2019). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.459>

Insani, A., & Ramadani, H. A. (2022). Determinan Kejadian Hipertensi Berdasarkan Pola Konsumsi : Model Prediksi Dengan Sistem Skoring. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 9–20. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i1.399>

Ivanka, G. N., & Pakaya, R. E. (2026). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Terapi Kompres Buli-Buli Hangat Pada Leher Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Ny . N Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gonenggati Donggala. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 9(2), 2505–2512. <https://doi.org/10.56338/jks.v9i2.10633>

Kadri, H. (2026). Edukasi Terapi Komplementer Isometric Handgrip Exercise Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.36565/jak.v8i1.78>

Kamila, & Wijayanti, A. C. (2026). Hubungan kepatuhan minum obat dan dukungan keluarga dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 20(1), 182–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2348B>

Kemenkes. (2025). *Kenali dan Kendalikan Hipertensi: Si Silent Killer*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4119/kenali-dan-kendalikan-hipertensi-si-silent-killer?utm_source=chatgpt.com

Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>

Koharuddin, & Maria, R. (2022). *Latihan Aktivitas Fisik seperti Berjalan Setiap Hari pada Pasien Hipertensi*. *5Jurnal Ke(Cvd)*, 1069–1079.

Kudadiri, S. A., & Mawaddah, A. (2024). Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *VitaMedica : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(1), 21–27.
<https://doi.org/10.62027/vitamedica.v3i1.251>

Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, Z., & Fauzan, A. (2025). Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi Abstrak Galenical is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike penyakit tidak menular utama oleh Kesehatan Dunia Organisasi (WHO) (5). Diet tinggi ketidakseimbangan elektrolit . Natrium merupakan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 68–76.

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik*, 2(April), 100–117.

Manoppo, A. J., & Anderson, E. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation and Slow Deep Breathing on Blood Pressure and Heart Rate on Hypertensive

- Clients. *KnE Life Sciences*, 2019, 497–509.
<https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5281>
- Mardhiah, A., & Hijriana, I. (2024a). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Blood Pressure Stability Hypertension Patients. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(December), 491–500.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS6.4901>
- Maudi, N. Y., Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). *Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi*. 8(1), 25–38.
- McEvoy, J. W., McCarthy, C. P., & Al., B. et. (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension Supplementary data Developed by the task force on the management of elevated blood pressure and hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and endorsed by t. *European Heart Journal*, 1–38.
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>
- Mega, L., Pratiwi, D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>
- Meher, M., Pradhan, S., & Pradhan, S. R. (2023). Risk Factors Associated With Hypertension in Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(4).
<https://doi.org/https://doi.org/10.7759/cureus.37467>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2021). The Global Epidemiology Of Hypertension. *HHS Public Access*, 16(4), 223–237.

<https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>.The

Naibaho, R. M., Lingga, R. T., Polytechnic, H., & Kesehatan, K. (2024). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure Reduction as An Effort to Prevent Emergencies in Hypertensive Patients. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 6(2).

Nurleny, H. (2024). Pengaruh Air Seduhan Bwang Putih Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di RW 01 Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 306–312.

Pangkey, Ballsy, C. A., Hutapea, Adventina, D., & Simbolon. (2021). *Dasar-Dasar Dokumentasi Keperawatan*. Yayasan Kita Menulis.

Pathan, F. K. M., Pandian, J. S., Shaikh, A. I., & Alghadir, A. H. (2023). *Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension*. 47(October).

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamental of Nursing*. Mosby Elsevier.

PPNI. (2018a). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st ed.). DPP PPNI.

PPNI. (2018b). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed., Vol. 1). DPP PPNI.

Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB) Katalog.

Pramono, J. S., Arsyawina, & Khomatul Masita, I. (2021). Reducing Blood Pressure with Slow Stroke Back Massage and Warm Water Foot Soak on Isolated Systolic Hypertension Patients. *International Journal of Nursing*

and Health Services (IJNHS), 4(4), 414–422.
<https://doi.org/http://doi.org.10.35654/ijnhs.v4i4.467>

Rafli, M., Keswara, U. R., & Trismiyana, E. (2025). Efektifitas terapi progressive muscle relaxation (PMR) dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi. *Journal Of Qualitative Health Research*, 5(7), 1192–1196.

Rahadian, J., Wardhani, K., & Cahyadi, E. (2024). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Meuraxa Banda Aceh. *FUTURE ACADEMIA*, 2(4), 903–911. <https://doi.org/https://doi.org/10.61579/future.v2i4.337>

Rahman, R. A., Hoedaya, A. P., Ningrum, D., & Haryeti, P. (2023). *HIPERTENSI DI DESA LICIN*. 7, 1469–1475.

Rumaolat, W., Soamole, I., & Rumaolat, W. (2026). Analisis Perbandingan Progressive Muscle TRelaxation dan Slow Deep Breathing Esercise terhadap Penurunan Hipertensi pada Masyarakat Pesisir di Kecamatan Tanwiel. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 11(1), 126–134.
<https://doi.org/10.30829/jumantik.v11i1.26567>

Sikala, S., Distinarista, H., & Rahayu, T. (2025). *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di RS Bhayangkara Tk . II Jayapura*. 3, 298–318.
<https://doi.org/https://doi.org/10.57214/jasira.v3i3.232>

Silalahi, R. H., Simbolon, H. R., & Silaban, J. (2019). Indonesian Journal of Global Health Research. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 219–226. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>

- Soamole, I., & Rumaolat, W. (2024). Progressive Muscle Relaxation untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Masyarakat Pesisir Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15, 58–61. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf15nk114>
- Sudirman, A. N., & Monoarfa, S. C. (2024). Efektifitas Metode Edukasi Terstruktur Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Hipertensi Di Desa Bulotalangi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(4), 682–690. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4979614/>
- Sulistyowati, R. (2023). *Booklet : Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi*. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=8914927830083153526&btnI=1&hl=id>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Waruwu, N. K., Sembiring, P. U., Kalesaran, V. F., Manik, M. J., & Luturmas, A. D. (2023). The Effects of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure and Headache in Hypertension. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 9(4).

<https://doi.org/10.33755/jkk.v9i4.494>

WHO. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Wiguna, N. R., Azkia, F., Fakruddin, Syukriah, & Syarkawi. (2026). Penerapan Brisk Walking Exerciese In Lowering Blood Pressure In Hypertension Patiens. *Jurnal Keperawatan AKIMBA (JUKA)*, 10(5).

<https://jurnals.akimba.ac.id/index.php>

World Health Organization. (2023). Global report on hypertension. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).

Wulandari, C. I., Tutik, R., Hariyati, S., Handiyani, H., Rizany, I., Soemantri, D., & Novieastari, E. (2023). *Determinan Kepemimpinan Perawat Sebagai Pendidik di Pelayanan Kesehatan : Systematic Review Determinants of Nurse Educator Leadership in Health Services : A Systematic Review*. 29(3).

Yuar, A. A. (2025). Comprehensive Review of Antihypertensive Therapy: Pathophysiology, Diagnosis, and Management. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(4), 5950–5965. <https://doi.org/10.29303/jbt.v25i4.10470>