

Daftar Pustaka

- A'yun, Q. (2017)..
- Adnan, D. S. dan P. (2013). Prevalensi Hipertensi dan FaktorFaktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat. *Jurnal Kesehatan Perbedaan Pengaruh Penambahan Relaksasi Otot Progresif Pada Diafragma Breathing Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Masyarakat*.
- Agustin, I. M., & Asti, A. D. (2016). Penerapan tindakan keperawatan generalis terhadap kecemasan siswa sma menghadapi ujian nasional, *12(2)*, 55–62.
- Alam, m. M. Dan s. (2018). Insomnia dan kecemasan pada masyarakat yang mengkonsumsi kopi, *III(3)*, 241–247.
- Ari, D. (2010). Pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia dirumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Jurnal Muhammadiyah*.
- Arza, L. (2017). Hubungan Konsumsi Kafein Terhadap Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Pada Karyawan Restoran Cepat Saji di Kota Padang.
- Astuti, W. dan. (2013). Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Usia Lanjut. *Jurnal Ners*, *1 No. 3*.
- Atmaja, H. K. dan D. F. (2017). Perbandingan Efektifitas Aktivitas Fisik Senam Yoga Dengan Pemberian Masase Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pelayanan Lansia. *Jurnal Kesehatan Prima*, *11(2)*.
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia* (1st ed.). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bachtiar, S. dan. (2013). *Konsep Dasar Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Badan Litbangkes Kemenkes RI. (2019). Prevalensi Hipertensi Berdasarkan Pengukuran pada Riskesdas Tahun 2018.
- Bare, S. C. S. dan B. G. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: ECG.
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, K. R. (2019). Indonesia Memasuki Periode Aging Popilation. Retrieved March 11, 2021, from <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/memasuki-periode--aging-population.html>
- Borneo, C. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya.
- Buckman. (2010). *Apa yang Anda Ketahui Tentang Tekanan Darah Tinggi*. (C. A. Parama, Ed.). Yogyakarta.
- Cahyaningsih, A. W. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Wredha Budi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android, *V(2)*, 277–282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Dadang Hawari. (2013). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.

- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., & Rahmawati, R. (2020). Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia, 8(2), 247–255.
- Dwian, A. R. (2020). Menghela Napas, Baik atau Buruk. Retrieved March 14, 2020, from <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4889946/menghela-napas-baik-buruk>
- Dwiputra, K. O. (2020). Sering BAK di Malam Hari Juga Pertanda Hipertensi. Retrieved March 12, 2020, from <https://www.google.com/amp/m.klikdokter.com>
- Ebersole, Priscilia, P. hess & T. T. (2010). *Gerontological Nursing Healthy aging* (2nd ed.). St Louis: Elsevier Mosby.
- Ekaputri, Q. A., & Rochmawati, D. H. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia di panti wredha harapan ibu semarang barat, 1–8.
- Elzaky, M. J. (2011). *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta: Zaman.
- Endar Sulis Tyani, W. U. dan Y. H. (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial, 2(2).
- Erlina, H. dan S. (2011). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung. Retrieved from http://pustaka.unpad.ac.id/wpcontent/uploads/2009/07/perbedaan_tingkat_insomnia_lansia.pdf
- Erwanto, R. (2017). *Lansia dan keperawatan keluarga (Gerontology and Family Nursing)* (1st ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fadhila, K. dan. (2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Yayasan Babus Salam Nurul Hikmah Tahun 2015.
- Fatimah Azzahra, dkk. (2020). Farmakoterapi Gangguan Ansietas dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Antiansietas, 8 No. 1, 96–103.
- Febriyanto, L. C. dan. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr. Soeratto Gemolong Tahun 2018, 6(1), 61–75.
- Fernalia, Wiwik Priyanti, S. Effendi, D. A. (2019). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, 1(1), 25–34. <https://doi.org/ISSN: 2655-2728>
- Florenzia, M. (2017). Pengaruh Spiritual Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan, Stres Dan Depresi Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Ruang Intensive Care Unit, 32–38.
- Friedman, M. (2010). *Keperawatan Keluarga : Teori dan Praktek* (3rd ed.). Jakarta: EGC.
- Gunardi Pome, S. E. dan F. R. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6 No. 2, 2–7.
- Hardani, dkk. (2016). Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia Ada Lansia Dipanti Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan*.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi* (4th ed.). Jakarta: FKUI.
- Hudiyawati, E. L. dan D. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Musik Klasik

Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *The 12th University Research Colloquium 2020*, (1), 328–336.

Hutahaean, S. (2010). *Konsep dan Dokumentasi Proses Keperawatan*. Jakarta: CV Trans Info Media.

Ilmi, Miftahul Nur, H. (2019). Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Utama Gangguan Pola Tidur Dengan Senam Yoga Di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. *Jurnal Keperawatan*.

Ilyasa Gusti, Fany, Abduh, Ridha dan Indah, B. (2013). “Hubungan Antara Obesitas, Pola Makan, Aktifitas Fisik, Merokok Dan Lama Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi Kasus Di Desa Limbung Dusun Mulyorejo Dan Sido Mulyo Posyandu Bunda Kabupaten Kubu Raya). *Jurnal Kesehatan MAsyarakat*.

InfoDatin Kemenkes RI. (2017). Analisis Lansia Di Indonesia, 1.

InfoDatin Kemenkes RI. (2019). Hipertensi S Pembunuh Senyap. *InfoDatin Kemenkes RI*. <https://doi.org/ISSN-2442-7659>

Irianto, K. (2014). *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular. Panduan Klinis*. Bandung: Alfa Beta.

Jain, R. (2011). *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia.

James. (2014). Evidence-based Guideline For the management of high blood pressure in adults: report from the panel members appointed to the eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA 2014*, 311(5), 20.

Junaedi, E. (2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta Selatan.

Kadek Devi Pramana, O dan T. P. N. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Pantia Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *JV(2)*, 116–128. Retrieved from issn: 2338-7246, e-ISSN: 2528-2239 <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk> 116

Kautsar, F., Gustopo, D. & Achmad, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti., 588–592.

Keliat, B. A. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC.

Kemenkes. (2015). *Situasi Dan Analisa Lanjut Usia*. Jakarta: EGC.

Khairiyah, H. W. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres.

Koizer, berman dan S. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik* (2nd ed.). Jakarta: EGC.

Kozier et al. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik* (7th ed.). Jakarta: EGC.

Kristanti. (2013). *Mencegah dan Mengobati 11 Penyakit Kronis*. Yogyakarta: Citra Pustaka.

Kumala, A. S. D. (2020). Gambaran tingkat kecemasan lansia penderita hipertensi di wilayah puskesmas kartasura.

- Kumalasari. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Hipertensi Primer di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Samarinda Ulu Kota Samarinda. *Jurnal Lecturer in Environmental Health*.
- Kurniadi, U. N. dan H. (2015). *Gejala Penyakit Jantung Koroner, Kolesterol Tinggi, Diabetes Militus, Hipertensi*. Yogyakarta: Istana Media.
- Lee, J. E. (2012). Monochord sounds and progressive muscle relaxation reduce anxiety and improve relaxation during chemotherapy. *Complementary Therapies in Medicine*, 20, 409–416.
- Livana PH, Budi Anna Keliat, Y. S. E. P. (2016). PENURUNAN RESPONS ANSIETAS KLIEN PENYAKIT FISIK DENGAN TERAPI GENERALIS ANSIETAS DI RUMAH SAKIT UMUM BOGO. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4 No. 1, 13–20.
- Lubis, H. pieter dan N. (2010). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Lumi Femmy, Ma. T. dan F. B. (2018). Hubungan Derajat Penyakit Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahakitang Kecamatan Tatoareng, XIII(2), 59–68. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.664>
- M. Ilham, A. dan H. K. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia, 8(1), 58–65.
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017, 3(2), 124–136. [https://doi.org/e-ISSN2597-7172, p-ISSN2442-8108](https://doi.org/e-ISSN2597-7172,p-ISSN2442-8108)
- Marlina. (2011). No Title Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya, 4(4).
- Mauk, K. L. (n.d.). *Gerontological Nursing Competencies for Care*. Sudbury. Sudbury: Janes and Barlet Publisher
- Miller, C. A. (2012). *Nursing For Wellness In Older Adults*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Mubarak, I. dan S. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* (2nd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Muttaqin, A. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gangguan Persyarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Dengan Pendekatan Asuham Keperawatan Nanda,Nic-Noc* (1st ed.). Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Nisa, A. M. dan K. (2017). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi, 4(2), 264–267.
- Nofrida Saswati1, P. C. R. dan S. (2018). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi Tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.179>
- Noorkasiani. (2014). Efektivitas Terapi Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi, 2(3), 23–24.

- Noorkasiani, T. dan. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. (2010). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- NUGRAHENI, D. H. (2016). Asuhan keperawatan keluarga bp. Y dengan fokus utama pada ibu a menderita hipertensi di desa srowot kecamatan kalibagor kabupaten banyumas.
- Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nuraini, B. (2015). *Risk Factors Of Hypertension* (Vol. 4 No. 5). Lampung.
- Nurman. (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, *1*(2).
- Nuryanti, L. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Pstw Budhi Dharma Bekasi.
- Octavianus Klaudius Laka, D. W. dan W. R. H. (2018). Hubungan Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, *3*, 22–32.
- P2PTM, K. R. (2019). Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020. Retrieved March 11, 2021, from <http://www.p2ptm.kemendes.go.id/kegiatan-2ptm/aceh/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan* (4 vol 2). Jakarta: EGC.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Pranaka, H. H. M. K. (2015). *Geriatik* (5th ed.). Jakarta: FKUI.
- Pranata, A. (2014). Dampak Relaksasi Progresif Pada Klien Yang Mengalami Kecemasan Dan Masalah Tidur Sebelum Pelaksanaan Operasi Kolostomi Di ruang 19 dan 17 RSU.Dr.Saiful Anwar Malang. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, *1* No. 2.
- Pranata, A. E. (2014). Dampak relaksasi progresif pada klien yang mengalami kecemasan dan masalah tidur sebelum pelaksanaan operasi kolostomi di ruang 19 dan 17 rsu dr. Saiful anwar malang. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, *1* No. 2, 1–9.
- Prayitno, A. dan. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *5*, 20–25.
- Pusdatin Kemenkes RI. (2019). Info Datin Kesehatan Jiwa. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/ISSN 2442-7659>
- Putra, A. (2020). Atasi Stres dengan Relaksasi Otot Progresif. Retrieved March 11, 2021, from <https://www.sehatq.com/artikel/atasi-stres-dengan-relaksasi-otot-progresif-caranya-amat-mudah-dilakukan>
- Raghumahanti, D. &. (2015).). Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Stress And Disability In Subjects With Chronic Low Back Pain. *Journal Of Nursing And Health*

Science, 4(1).

- Rahayu. (2014). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada klien Hipertensi.
- Rahmasari, I. (2015). Relaksasi Otot Progresif dapat Menurunkan Nyeri Kepala Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta, 2(2). [https://doi.org/ISSN 2443-1249 \(Print\) 2356-1313 \(Online\)](https://doi.org/ISSN 2443-1249 (Print) 2356-1313 (Online))
- Raihan, L. N., & Dewi, A. P. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Primer Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir, 1(2), 1–10.
- Ratnawati, E. (2016). *Buku Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Reny, Y. A. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda NIC dan NOC*. Jakarta: Trans Info Media.
- Retnani, P. dan C. (2020). Relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri, 10(4), 491–500.
- Richard Kati, H. O. dan C. P. (2018). Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 6(1).
- Ridwan, D. W. dan E. W. (2017). Hubungan Hipertensi Dengan Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, 2(3), 676–686.
- Risa Pitriani, J. S. Y. dan R. A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(1), 74–77. Retrieved from <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Riskesdas, K. R. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Saedi, M. (2012). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Sleep Quality Of Patients Undergoing Hemodialysis. *Jurnal Of Critical Care Nursing*, 5 No. 1.
- Safithry, E. A. (2015). Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala/Insomnia, 9(1).
- Sartik, S. dan Z. (2017). Faktor-Faktor Risiko Dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang, 8(November), 180–191. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.3.180-191>
- Savitri, A. (2016). *Waspadalah! Masuk Usia 40 Ke Atas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- SDKI. (2017). *Standar Diagnosis Asuhan Keperawatan : Defenisi dan Indikator Diagnostik* (1 cetakan). Jakarta: DPP PPNI.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setyoadi, K. dan. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogenetik*. Jakarta: Salemba Medika.
- SindoNews.com. (2019). PBB Merilis Data Baru, Umat Dunia Di Dominasi Lansia. Retrieved March 11, 2021, from <https://international.sindonews.com/berita/1394044/pbb-rilis-data-terbaru-umat-dunia-didominasi-lansia>

- Siregar, R. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressive Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2017. *Jurnal Mutiara Ners, 1 No. 2*, 109–113.
- Situmorang, P. R. (2015). Faktor-faktor Ynang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Keperawatan, 1 No. 1*.
- Sofian, E. (2009). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Sri Atun Wahyuningsih, Nurun, Ainun, R. dan D. (2020). Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di RT 03 RW 09 Kelurahan Slipi Palmerah Jakarta Barat. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT, 3*, 264–270.
- Srifianti, S. N. dan. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Training Terhadap Taraf Kecemasan Dan Tekanan Darah Tinggi Primer. *Jurnal Psikologi, 17 No. 2*, 78–85.
- Stanhope, M. & J. L. (2016). *Public health nursing population centered health care in the community* (9th ed.). Missouri: Elsevier.
- Stuart. Gail. W. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Indonesia: Elsevier.
- Suarnata, P. S. dan. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi Di Rumah Singgah Kanker Denpasar, (1).
- Sumarni, Rumantiningih, Sampurno, Edi dan Aprilia, V. (2015). Konsumsi Junk Food Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Kecamatan Kasihan Bantul. *Jurnal Ners, 3 No. 1*.
- Sumiati. (2013). Pengaruh Penggunaan Tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam, Distraksi, Gate Kontrol, Terhadap Penurunan Sensasi Nyeri Ca Mammae Di Rsud Labuang Baji Makassar.
- Sunaryo. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi Affset.
- Suryanti, D. A. (2018). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Klaten, 7(1), 1–10.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Swanida, Nancy, Kris Dinarti, Lucia dan Pangastuti, R. (2012). Pola Makan Dan Konsumsi Alkohol Sebagai Faktor Resiko Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 8(4)*.
- Tawaang, M. dan P. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sedang-berat Di Ruang Irina C Blu Prof. Dr. RD Kandou Manado, 1(1).
- Thahir, A. (2014). Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung. *Jurnal Keperawatan*.
- Thawornchaisit, Ferdinandus, Christopher, S. & A. (2017). HealthRisk Transition and 8-Year Hypertension Incidence in a Nationwide Thai. *Global Journal of Health Science, 10. No*

2(No.2).

Tine Donsu. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wahdah. (2011). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: multipress.

Wahyuni, S. dan P. (2017). Efektivitas relaksasi otot progresif dan massage kaki dengan pemberian essential oil kenanga dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. *Jurnal URECOL*, 335–344.

Wahyuni, S. I. dan H. S. (2016). Hubungan Gangguan Mental Emosional dengan Hipertensi pada Penduduk Indonesia, 137–144.

Weni Widya Shari, Suryani, E. E. (2014). TERAPI KOMPLEMENTER PADA PENURUNAN KECEMASAN. *BIMIKI* 2 No. 2.

Widiyani. (2013). —Penderita Hipertensi Terus Meningkat.

Widyaningrum, H. (2013). *Pijat Refleksi dan 6 Terapi Alternatif Lainnya* (1st ed.). Yogyakarta: Media Pressindo.

Yovita, N. V. (2020). Tanda-tanda Hipertensi. Retrieved March 13, 2021, from <https://www.google.com/amp/s/m.klikdokter.com/amp/3530287/tanda-hipertensi>

Zaini, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas* (1st ed.). Yogyakarta: DEEPUBLISH CV Budi Utama. Retrieved from <https://www.freepik.com/>

