

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningsih, Resti Dyah, and Ratna Setiyaningsih. "Penatalaksanaan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen." *Indonesian Journal On Medical Science* 5.1 (2020).
- Badan Peneliti Dan Pengembangan Kesehatan (2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2020. www.litbang.kemkes.go.id. Jakarta.
- Bage, Melania Papo. Pengaruh terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi usia produktif di Puskesmas Pacar Keling Surabaya. Diss. Widya Mandala Catholic University Surabaya, 2021.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2021). Profil Kesehatan Kota Padang 2021. Padang: DKK
- Damanik, Hamonangan. "Pengaruh teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rsu Imelda." *Jurnal Keperawatan Priority* 1.2 (2020).
- Ekarini, Ni Luh Putu, Heryati Heryati, and Raden Siti Maryam. "Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi." *Jurnal kesehatan* 10.1 (2019): 47-52.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). *Ners Muda*, 2(2),47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Fitriani, Nisa Alfira, Novi Indriani, and Yudi Triguna. "Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus." *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)* 2.1 (2022): 71-77.
- Habibi, H. (2020). Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi : Literature Review. *Serambi Saintia : Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 8(2), 86–93. <https://doi.org/10.32672/jss.v8i2.2421>
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>.

- Khoirunisah, D., Utomo, D. E., & Puspitasari, R. (2022). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *NusantaraHasanaJournal*, 2(3)113–120.
- Karang, M. T. A. J., & Rizal, A. (2021). Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339-345. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/418>
- Kritiani, R. budi and Ningrum, S. surya (2020) „Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya“, *Adi husada nursing journal*, 6(2), pp. 117–121.
- Lailatul, S. (2023). Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas
- Nurman, M. (2020). Efektifitas Antara *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) 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>
- Norma, & Supriatna, A. (2020). Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Jurnal Kesehatan*, 31-35.
- Majid, A., & Ekwatini, R. D. (2018). Jus Seledri (*Apium Graveolenes*) Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Essensial. *Healt Notion* 1(12).
- Permadi, Fauzan Kukuh, and Dafid Arifiyanto. "Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*. Vol. 1. 2021.
- Rachmawati, Aulia Rima, and Siti Aisah. "Penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi." *Ners Muda* 5.2 (2024): 227-237.
- Rikesdas Provinsi Sumatera Barat. (2021). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sari Octarina. (2024). *Keperawatan Keluarga 1* (1st ed.). Mahakarya Citra Utama.

- Tyani, E. S., Utomo, W., & Hasneli N, Y. (2020). Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jom*, 2(2), 1068–1075.
- Ulya, Z. I., & Faidah, N. (2021). Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 6(2), 1–9.
- Usman, K., Wibowo, N. Y., Natalia, H. piter, Arnita, Y., & Diliiani. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga* (P. I. Daryaswanti (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44.
<https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- World Health Organization, (2021). Global life expectancy reaches new heights but 21 million face premature death this year, warns WHO. Available At http://www.who.int/whr/1998/media_centre/press_release/en/index3.html

