

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Murhan, P. S. (2020). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Review Literature*. Tanjungkarang: Serambi Saintia .
- Badan Peneliti Dan Pengembangan Kesehatan (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. [www.litbang.kemkes.go.id](http://www.litbang.kemkes.go.id). Jakarta.
- Dian Pertiwi, S. W. (2023). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa*. Pekan Baru : Jurnal Medika Utama Vol 04. NO. 02 Januari 2023.
- Eka Nurfitriyani, E. P. (2022). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid 19*. Semarang : Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol. 6 No.2 Januari 2022, Halaman 76-82.
- Fitrianti, S. dkk. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di Kota Jambi Salvita Fitrianti 1, Miko Eka Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Baiturrahim Jambi 1, 18(2), 368-374.
- Handayani, R.S. & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. Jurnal Kesehatan, Volume 9, Nomor 2, hlm 319-324. Tersedia: <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK/article/view/680>. DOI:<http://dx.doi.org/10.26630/jk.v9i2>.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang Wijaya kusuma RSUD dr. R Soeprato cepu. Jurnal Keperawatan Maternitas. Vol.3, No.1, hal. 27-32. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>.
- Mahfud, M., Barasila, B., & Indrayani, S. (2019). Dukungan Sosial Berhubungan dengan Self Care Management Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Sedayu II. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 10(2), 700–712. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.463>
- Pardede, J. A. (2020). Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Kecemasan.
- Pardede, J. A., & Simangunsong, M. M. (2020). Family Support With The Level of Preschool Children Anxiety in the Intravenous Installation. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 8(3),223-234.

- Peter, H., & Penzel, T. (2020). *Stress With The Incidence Of Hipertension Complications To Patients With Hypertension*. 5(1), 1–1. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-54672-3\\_415-1](https://doi.org/10.1007/978-3-642-54672-3_415-1)
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F.(2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6. [https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk\\_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931)[https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk\\_sriwijaya/article/download/9659/4931](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/download/9659/4931)[https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk\\_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931)
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.
- Sigit Utomo, R. W. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi*. Semarang : Jurnal Ners Widya Husada. 2021 journal uwhs. ac.id.
- Sukma,Hidayat (et.al). 2021. Kecemasan masyarakat selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*. File:///C:/Users/POLTEKKES%202020/Downloads/2554-8632-1-PB%20(1).pdf
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosos Keperawatan Indonesia (Edisi 1)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Wahyuningsih, H (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres.
- Wade. 2016. *Mengatasi Hipertensi*. Bandung : Nuansa Cendekia.
- Wahyuningsih, Zeni. 2011. Hubungan Cemas dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bougenvil RSUD DR. Soegiri Lamongan. Vol. 01, No. VIII : Surya.
- Windri Dewi Ayu, A. S. (2021 ). *Implementasi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sukasari Kaler Tahun 2021*. Majalengka, Jawa Barat : *Jurnal Keperawatan* Vol.(9) No. (1).

Yang, E., Schamber, E., Meyer, R. M. L., & Gold, J. I. (2018). Happier Healers: Randomized Controlled Trial of Mobile Mindfulness for Stress Management. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 505–513. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0301>