

DAFTAR PUSTAKA

- Armini, Y. N. L. P. (2022). Hubungan tingkat konsumsi lemak hewani dengan kejadian hipertensi di desa banjarangkan kecamatan banjarangkan kabupaten klungkung. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi.
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Depkes. (2006). *Pharmaceutical Care Untuk Penyakit Hipertensi*, Direktorat Bina Farmasi Komunitas dan Klinik DITJEN Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. Buku, 73.
- Dobos, D., Szabó, E., Baksa, D., Gecse, K., Kocsel, N., Pap, D., Zsombók, T., Kozák, L. R., Kökönyei, G., & Juhász, G. (2022). Regular Practice of Autogenic Training Reduces Migraine Frequency and Is Associated With Brain Activity Changes in Response to Fearful Visual Stimuli. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15(January), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.780081>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanggannya. *Hipertensi*, 28.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Heidari Gorji, M. A., Davanloo, A. A., & Heidarigorji, A. M. (2020). The efficacy of relaxation training on stress, anxiety, and pain perception in hemodialysis patients. 24. <https://doi.org/10.4103/0971-4065.132998>
- Kemenkes. (2018). *Tekanan Darah Tinggi. Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*.

- Kemenkes. (2023a). Buku Pedoman Hipertensi 2024. Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama, 1–71.
- Kemenkes. (2023b). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). Kemenkes, 235.
- Kurniawaty, K., Arisandy, W., Khoirin, K., Delina, S., Fathia, N. A., Sunarmi, S., Nopianti, N., & Suherwin, S. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di RW 04 Kelurahan Karya Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2581–2596. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9542>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Megawati, M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mulioorejo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(3), 376–382. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i3.79>
- Melda, B., Nurdina, S., Imam, S., & Nurwijayanti, S. (2021). Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi.
- Muhammad Dhaffa Karyanto, Griska Mutiara Kartika, Adel Restasia Cinta, Arif Pristianto, & Wahyu Tri Sudaryanto. (2023). Penyuluhan Teknik Relaksasi Untuk Mencegah Dampak Lanjut Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Macanan Kebakkramat. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1), 52–62. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v1i1.22>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Pittara. (2022). Komplikasi Hipertensi. *Alodokter.Com*.

- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98. <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Ramadhan, M. A.A Setyowati, D. . (2021). Modul pencegahan hipertensi dengan “kardio.” Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, 5.
- Ramirez-Garcia, M. P., Leclerc-Loiselle, J., Genest, C., Lussier, R., & Dehghan, G. (2020). Effectiveness of autogenic training on psychological well-being and quality of life in adults living with chronic physical health problems: A protocol for a systematic review of RCT. *Systematic Reviews*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01336-3>
- Septianingsih, D. gita. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Samata. Universitas Islam Negeri Alauddin, 8, 111.
- Simanullang, R. H., Simbolon, S. M., Hasibuan, A. I., Hasibuan, B., Putri, D. W., Tarigan, E. S., Pangaribuan, G. J., Sinambela, I. J., Panjaitan, J. L., Zai, J. V. C., & Butarbutar, K. (2022). Edukasi Relaksasi Otot-Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Vii Desa Laut Dendang Kec. Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 3056–3066. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7369>
- Soenarta, A. A., Erwinanto, Mumpuni, A. S. S., Barack, R., Lukito, A. A., Hersunarti, N., & Pratikto, R. S. (2015). Pedoman tatalaksana Hipertensi pada penyakit kardiovaskular. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia 2015. <https://doi.org/10.1103/PhysRevD.42.2413>

- Suling, F. R. W. (2018). Buku Referensi Hipertensi (Issue 2).
- Sutarga, i made. (2017). Hipertensi Dan Penatalaksanaannya Oleh Dr . I Made Sutarga , M . Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Hipertensi Dan Penatalaksanaannya Oleh Dr . I Made Sutarga , M . Kes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 10–22., 10–22.
- Trisnawan, A. (2019). Mengenal Hipertensi.
- Umeda, Miciko, N. (2021). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta i. Journal of Chemical Information, 1–8.
- WATI, F. A. (2020). Efektifitas Pemberian Jus Wortel Dan Air Kelapa Muda Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Kaibon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. Journal Of Chemical Information And Modeling.
- Who. (2021). Hypertension.
- WHO. (2023). Hipertensi. World Health Organization.