

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Adisaputra, A. D. (2022). Edukasi Dan Skrining Kesehatan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Desa Tosale, Kabupaten Donggala. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*, 4(3), 69–72. <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i3.879>
- Agung Widiastuti, Muzaroah Ermawati Ulkhasanah, Devina Ayuningtyas, & Jasita Salma Dellila. (2022). Efektifitas Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)*, 276–280.
- Ainun, N. R., Mannyullei, S., & Amqam, H. (2021). Hasanuddin Journal of Public Health. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 3(1), 99–114.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Bella Dara Anggun Pratiwi¹, Reni Chairani², Syamsul Anwar³, F. F. (2021). *terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kota Bengkulu. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan. 3*, 163–170.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan mindfulness training sebagai upaya dalam mengurangi psychological distress pada generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9.
- Cahya, M. R. F., Iriani, R., La Ramba, H., Yari, Y., Kurniasari, M. D., Desmawati, E., de Fretes, F., Rayanti, R. E., Sholihin, R. M., & Utami, R. A. (2023). *Konsep Dasar Keperawatan*. Sada Kurnia Pustaka. Dea, 2018. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien

- hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Samata. Universitas Islam Negeri Alauddin, 8, 111. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/a>. *Universitas Islam Negeri Alauddin*, 8, 111. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/download/877/788>
- Dewi, N. K. W., Suardani, N. N., & Purwaningsih, N. K. (2024). Pemberian Terapi Mindfulness Menurunkan Insomnia dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 10(2), 20–30. <https://doi.org/10.56186/jkkb.145>
- Hartono, D., & Mariani. (2023). Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsia Di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo. *Professional Health Journal*, 5(1), 210–218. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i1.619>
- Kemenkes, R. I. (2024). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Jakarta: Kemenkes*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Mayuri, N. S. (2018). Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. *Jurnal Inkofar*, 1(2), 74–80. <https://doi.org/10.46846/jurnalinkofar.v1i2.43>
- Omboni, S., Bilo, G., Saladini, F., Di Guardo, A., Palatini, P., Parati, G., Pucci, G., Virdis, A., & Muiesan, M. L. (2024). Standards for the Implementation, Analysis, Interpretation, and Reporting of 24-hour Ambulatory Blood Pressure Monitoring Recommendations of the Italian Society of Hypertension. *High Blood Pressure and Cardiovascular Prevention*, 31(5), 425–436. <https://doi.org/10.1007/s40292-024-00670-0>
- PERKENI. (2021). Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia. *Perkumpulan Endokrinologi*, 6.
- Putri, I. A., & Astuti, Y. S. (2024). *PENERAPAN TERAPI ANGER*

*MANAGEMENT TERHADAP PENURUNAN PERILAKU AGRESIF
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 KOTA BOGOR.* Politeknik
Kesehatan Kemenkes Bandung.

- Rahmadani, D. (2024). Book Capter Hipertensi. *Pt. Nuansa Fajar Cemerlang*.
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Prevalensi Hipertensi dan Bahayanya. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11.
- Ridha, A. A. (2024). Nilai Pendidikan Pada Q.S. Ar-Ra'ad Ayat 28 dan Relevansinya terhadap Pendidikan Moral dan Spritual. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 65–70. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.363>
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Silfia, S., & Farihal, N. (2025). *Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Siregar, P. A. (2020). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi masyarakat pesisir kota Medan (aspek sosial budaya masyarakat pesisir). *Jurnal Pembangunan Perkotaan*, 8(1), 1–8.
- Situmorang, E., Juniarti, N., Riyanto, A., Nurharlinah, N., & Ropei, O. (2022). Meditasi Mindfulness dengan Deep Focus Music terhadap Tekanan Darah dan Stres pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 566–576. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4611>
- Sukmana, M. A. (n.d.). *Mindfulness Qur'ani: Menata Jiwa di Tengah Quarter Life Crisis*. Penerbit Adab.
- Tyerman, J., Cobbett, S., Harding, M. M., Kwong, J., Roberts, D., Hagler, D., & Reinisch, C. (2022). *Lewis's Medical-Surgical Nursing in*

Canada-E-Book: Lewis's Medical-Surgical Nursing in Canada-E-Book.
Elsevier Health Sciences.

Utama, R., Kurniawan, T. S., & Rakhmawati, N. (2021). Pengaruh Terapi Meditasi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–7.

Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73–81.

Zhang, H., Zhang, X., Jiang, X., Dai, R., Zhao, N., Pan, W., Guo, J., Fan, J., & Bao, S. (2024). Mindfulness-based intervention for hypertension patients with depression and/or anxiety in the community: a randomized controlled trial. *Trials*, 25(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s13063-024-08139-0>