

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M. (2019). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018*. 19. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>
- Andalas,P.(2022).*profilpuskesmasandalas*.<https://puskesmasandalas.padang.go.id/2022/03/29/profil-puskesmas-andalas/>
- Apriliani, M. W. (2019). *Jurnal Profesi Keperawatan Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus Vol . 6 No 2 Juli 2019 Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation ( PMR ) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Wangunrejo KecamatanMargorejo Kabupaten Pa*. 6(2), 145–162.
- C, N. N. P., & Meriyani, I. (2020). Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 6(1), 69.
- Cut Rahmiati, & Tjut Irma Zurijah. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- DinKes Kota Padang. (2022). *data hipertensi pada lansia 2020-2021*. Dinas Kesehatan.
- Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(2), 368. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v18i2.481>
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>
- Kemenkes.(2019).*profilkesehatanindonesia*.<https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
- Kemenkes. (2020). *lansia sehat,lansia bahagia*.
- Khoirunisah, D., Utomo, D. E., & Puspitasari, R. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *NusantaraHasanaJournal*,2(3)113–120.

<https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/418>

- Kholifah, siti nur. (2016). keperawatan gerotik. In *Pusdik SDM Kesehatan*.
- Leu, G. R., Prastiwi, L., & Putri, R. M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Hipertensi di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News*, 3(3), 490–498.
- Megawati, M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Muliorejo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivory, Environment, Dentist)*, 15(3), 376–382. <https://doi.org/10.36911/panmed.v15i3.790>
- Puspitasari, M. T. (2021). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Sentani Nursing Journal*, 3(2), 80–88. <https://doi.org/10.52646/snj.v3i2.83>
- Ratnawati. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka baru press.
- Riskesdas. (2018). *Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk >18 tahun keatas menurut kabupaten/kota di provinsi sumatera barat*.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). The effect of the progressive muscle relaxation combined with lavender aromatherapy on insomnia of hemodialysis patients. *Enfermeria Nefrologica*, 24(1), 39–46. <https://doi.org/10.37551/S2254-28842021004>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Sarimanah, U., Safitri, A., & Madani, Y. (2022). *Nusantara Hasana Journal*. 2(6), 151–156.
- Sri Mulyati Rahayu, Nur Intan Hayati, S. L. A. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98.
- Statistik, badan pusat. (2018). *Statistik Indonesia*. <https://www.bps.go.id/publication/2018/07/03/5a963c1ea9b0fed6497d0845/statistik-indonesia-2018>
- Sugiyono. (2013). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suwarni, W. (2018). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatanya. *Jarkata*.

Triana, H., & Sidabutar, R. R. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi Di Desa Stabat Lama Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat Menurut Undang-undang Republik bentuk hipertensi yang paling sering terjadi termasuk negara Asia ketiga dengan gangguan sistem si. *Jurnal Keperawatan Flora*, 14(1).

Triyanto, E. (2014). *pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi*. graha ilmu.

WHO. (2020). *Data Hipertensi Global. Asia Tenggara*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

