

DAFTAR PUSTAKA

- Akbarpour, S., Khalili, D., Zeraati, H., Mansournia, M. A., Ramezankhani, A., & Fotouhi, A. (2018). Healthy lifestyle behaviors and control of hypertension among adult hypertensive patients. *Scientific Reports*, 8(1), 8508.
- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2017). Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74–82.
- Anggraini, D. A., Al Khasanah, A., & Ambarsari, T. (2024). Relaksasi Otot Progresif dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar*, 3(1), 846–853.
- Antari, N. K. A. J., Pangkahila, A., Imron, M. A., Adiputra, L. M. I. S. H., & Irfan, M. (2019). *INTERVENSI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION LEBIH MENURUNKAN TEKANAN DARAH DARI PADA SLOW STROKE BACK MASSAGE PADA PASIEN HIPERTENSI DERAJAT I YANG MENGONSUMSI OBAT ANTI HIPERTENSI DI BADUNG*.
- Arifiani, J. P., & Fijianto, D. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1572–1577.
- Brigita, M., Arofah, R. S., & Subiakto, T. (2023). The Effect of Slow Deep Breathing and Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure in Hypertensive Patients in Kedaung Wetan Health Center Tangerang. *Journal of Noncommunicable Diseases Prevention and Control*, 1(2), 52–56.
- Chung, S.-C., Brooks, M. M., Rai, M., Balk, J. L., & Rai, S. (2012). Effect of Sahaja yoga meditation on quality of life, anxiety, and blood pressure control. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(6), 589–596.
- Dien, I. C., Ake, J., & Rumagit, S. (2020). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *E- Jurnal UNSRIT*, 7(2).

- Fadli, F. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(3), 249–253.
- Gustini, G., Djamaludin, D., & Yulendasari, R. (2021). Perbedaan Efektifitas Foot Massage Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 340–352.
- Hartanti, R. D., Wardana, D. P., & Fajar, R. A. (2016). Terapi relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 97268.
- Haruyama, S. (2015). *The miracle of endorphin*. Mizan Qanita.
- Kjeldsen, S. E. (2018). Hypertension and cardiovascular risk: General aspects. *Pharmacological Research*, 129, 95–99.
- Laliberté, M., Hunt, M., Williams-Jones, B., & Feldman, D. E. (2013). Health care professionals and bedbugs: an ethical analysis of a resurgent scourge. *HEC Forum*, 25, 245–255.
- Latipah, S., & Lucky, S. D. (2022). The Effect of Aroma Lavender Therapy and Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Decreasing Blood Pressure in Hypertension Patients in the Gandasari Area of Puskesmas Manis Jaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 5(1), 9–18.
- Mulyati, L., Hendriana, Y., & Padilah, E. N. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Meditation Relaxation Treatment of Reduction of Blood Pressure in Hypertension Patients in the Village of Sindangagung Kuningan District. *1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 647–650.
- Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. *Jurnal Ners*, 1(2)
- Nursasih, N., Jumaiyah, W., Fajarini, M., & Fatriani, F. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13.

- Pamungkas, R. A., Kirana, W., & Florensa, F. (2016). Relaxation progressive muscle program on exercise behavior and clinical outcomes among hypertension patients. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 5(4), 400–405.
- Rahmawati, P. M., Musviro, M., & Deviantony, F. (2018). Efektifitas progressive muscle relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 188–193.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2019). Effect of progressive muscle relaxation (PMR) on blood pressure among patients with hypertension. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 28–35.
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas latihan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 9(01), 1–9.
- Sartika, A., Andri, J., & Padila, P. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Intervention with Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) on Blood Pressure of Hypertension Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(2), 65–76.
- Sartika, A., Wardi, A., & Sofiani, Y. (2018). Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 356–370.
- Setyaningrum, N. (2016). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 2 Yogyakarta. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 139–148.
- Shrivastava, S. R., Shrivastava, P. S., & Ramasamy, J. (2014). The determinants and scope of public health interventions to tackle the global problem of hypertension. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(7), 807.
- Wijayanti, S., & Wulan, E. S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus. *Prosiding HEFA (Health Events for All)*, 1(1).

Zainuddin, R., Aliwu, A. F., Rachmawaty, R., & Syam, Y. (2018). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 42–46.