

DAFTAR PUSTAKA

- Butarbutar, A. R., Wahyuni, S., Vanchapo, A. R., Fahlevi, R., Naryanti, I., Ambarwati, K., & Sulistyorini, E. (2025). *Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat Melalui Pendidikan*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Cahyani, A., Sarifah, S., & Yuliastuti, E. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah dan Kecemasan pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3). 12670-12680
- Dwi Farida, Y. E. T. Y. K., Nur Hidayati, R., & Azizah, U. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Audiovisual Terhadap Perilaku Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mojowiryo Kecamatan Kemlagi Mojokerto* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).
- Irmawilis, I. (2024). *Hubungan Pola Makan Dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2024* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang).
- Ismail, I., Basri, M., Sukriyadi, K., Kordja, B., & Rahmatia, S. (2024). Efektivitas Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 15(2), 77–95. <https://ejurnal.biges.ac.id/kesehatan/article/view/326>
- Khasanah, A. N., Imamah, I. N., & Sugito, S. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Di RSUD Kartini Karanganyar. *Indonesian Jou*
rnal of Public Health, 3(2), 293–302.
- Lestari, I. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Kontrol Hipertensi Di Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2024.
- Lyana, T. L. (2024). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. M Dengan Melakukan Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rt 003 Rw 003 Kel. Kalumbuk Kec. Kuranji Kota Padang Tahun 2024* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang).
- Ningrum, Y. N. S., Hidayat, E., & Patade, A. E. D. (2024). Pengaruh Pemberian Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(2), 1–14. <https://doi.org/10.51933/health.v9i2.1569>
- Puziawati, A., Aprilia, R., Aulia, M., Damayanti, A., Faradila, S., Syahidah, Z. B., & Muharry, A. (2024). Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat di Wilayah Madewangi RW 02 Kelurahan Setiamulya Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya dengan Melakukan Penyuluhan dan

- Pemeriksaan Kesehatan. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 70-74.
- 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(10), 91 – 98.
- Susanty, Y. E., Anwar, S., & Badriah, S. (2024). Reduction of Pain and Blood Pressure in Hypertensive Elderly Through Combination Therapy of Progressive Muscle Relaxation and Religious Music Therapy. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(3), 337–343.
- Syah, R. N., Agusthia, M., & Noer, R. M. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan (Klinik)*, 3(1).
- Wijaya, C., Firmansyah, Y., Syarifah, A. G., Alifia, T. P., Kurniawan, J., & Gunaidi, F. C. (2024). Peningkatan Kewaspadaan Hipertensi Melalui Pemeriksaan Tekanan Darah sebagai Deteksi Dini pada Populasi Lanjut Usia di Panti Werda Hana. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 23-29.