

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R., Eswaremoorthi, V., Musa, R. M., Bisryi, A., & Musawi, H. (2016). The Effectiveness of Aerobic Exercises at difference Intensities of Managing Blood Pressure in Essential Hypertensive Information Technology Officers, 8(4), 483–486. <https://doi.org/10.5530/jyp.2016.4.27>
- Akbar, I., Eka, D., & Afriyanti, E. (2012). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan Unand, (2004).
- Alligood M. R. (2014). *Nursing Theorists and Their Work*. 8th ed. United States of America : Mosby Elsevier.
- Amila.(2012). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan pada pasien stroke di ruang neurologi RSCM Jakarta.
- Anggara, D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, volume 5(1)*, 20–25. <https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36>
- Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, SS. 2009. Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008.Fakultas Kesehatan. Universitas Riau. Files of DrsMed-FK UNRI : 1-41
- Antari, N. K. A. J., Artini, I. G. A., & Nopi, N. L. (2016). APLIKASI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI DERAJAT I DI KOTA DENPASAR Ni Komang Ayu Juni Antari 2 I Gusti Ayu Artini 3 Ni Luh Nopi Andayani 1 . Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Aplikasi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Derajat I Di Kota Denpasar, 0*.
- Aspiani, R., Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC&NOC*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

- Ayunani, S., A. dan Yuliati, A. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Upt Pslu Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Stikes Pemkab Jombang*. Volume 2, Nomor 1.
- Basuki. (2011). Hubungan Jenis Kelamin dan Status Gizi Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Sibela Surakarta. Tesis. Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Casey, A., and H. Benson., 2012. Panduan Harvard Medical School: Menurunkan Tekanan Darah. Jakarta: PT Bhuana Ilmu populer
- Control, S. B. (2015). A Randomized Trial of Intensive versus Standard Blood-Pressure Control. *New England Journal of Medicine*, 373(22), 2103–2116. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1511939>
- Chakrabarty, M., & Bora, B. (2017). The measurement of blood pressure in winter season and its co-relation with blood pressure after cold exposure in summer season : a cross- sectional study in Gauhati medical college and hospital , 5(7), 3111–3113.
- Chaudhuri, A., Ray, M., Saldanha, D., & Ak, B. (2014). Effect of Progressive Muscle Relaxation in Female Health Care Professionals, 4(5), 791–795.
- Darwane, I., W. dan Idawati, M. (2012). Hubungan Stres Dengan Kenaikan Tekanan Darah Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Keperawatan*. Volume 8 Nomor 2. Hlm. 95-100.
- Davis. (2010). Hypertension. Washington. University of Washington School Of Medicine. America Heart Public.
- Dennison-himmelfarb, C., Handler, J., & Lackland, D. T. (2014). 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8),1097, 1–14. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Kebijakan dan Strategi Nasional Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Tidak Menular. Jakarta: 2003: 2-8
- Depkes RI. (2014). Riskesdas. Kementerian Kesehatan.

- Devsaran. (2014). Rendam Kaki Air Hangat Mempercepatkan Peredaran Darah. Diakses 15 Januari 2017 pada pkl. 18.00wib.
- Dinas kesehatan, (2013). Hasil RISKEDES 2013. <http://www.Depkes.go.id/Resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>.
- Duraimani, S., Schneider, R. H., Randall, O. S., Nidich, S. I., Xu, S., Ketete, M., ... Fagan, J. (2015). Effects of lifestyle modification on telomerase gene expression in hypertensive patients: A pilot trial of stress reduction and health education programs in African Americans. *PLoS ONE*, *10*(11), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142689>
- Eckel, R. H., Jakicic, J. M., Ard, J. D., De Jesus, J. M., Houston Miller, N., Hubbard, V. S., ... Yanovski, S. Z. (2014). 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: A report of the American college of cardiology/American heart association task force on practice guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, *63*(25 PART B), 2960–2984. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2013.11.003>
- Faridah, V., N. (2012). Pengaruh Keperawatan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Islami Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia 45-59 Tahun Di Rsud Dr. Soegiri Lamongan. Volume 02 Nomor 12. Hal. 1-14. Diakses 7 Mei 2017, dari stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/1.-1-14-Virgianti-Nf.doc
- Gilbert-Ouimet, M., Trudel, X., Brisson, C., Milot, A., & Vézina, M. (2014). Adverse effects of psychosocial work factors on blood pressure: Systematic review of studies on demand-control-support and effort-reward imbalance models. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, *40*(2), 109–132. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3390>
- Goswami, A., Ray, M., & Hazra, S. K. (2016). Comparative study of effect of progressive muscle relaxation and walking on stress and cardiovascular profile in young adults of health sector, 47–52. <https://doi.org/10.4103/1319-6308.167754>
- Handler, J., *et al.* (2014). *2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults, Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). Guideline for Management of High Blood Pressure*, *311*(5):507-520

James, P.A, Oparil, S., Carter, B.L, Cushman, W.C, Dennison Himmelfarb, C.,

Ha, S. K. (2014). Dietary salt intake and hypertension. *Electrolyte & Blood Pressure : E & BP*, 12(1), 7–18. <https://doi.org/10.5049/EBP.2014.12.1.7>

Hayta, E., et al. (2015) *is There a clinically meaningful change in the blood pressure of osteoarthritis patients with comorbid hypertension during the course of Balneotherapy?*. Cumhuriyet University, sivas-58140 Yilmaz. B.M, Yayikci, L, Ozer, Z, Sahin, O.,

Heather M., Matteo V., Giacomode., Erwan C., Veena U, and Luciano B. (2013). Cardiovascular and Respiratory Effect of Yogic Slow Breathing in the Yoga Beginner: What is the Best approach?. Research Article, diakses 12 November 2015 dari [http://www.nursing.mancheste.ac.uk/staff/Heather Waterman/](http://www.nursing.mancheste.ac.uk/staff/Heather%20Waterman/).

Hembing KW. (2006). Keefektifan Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat. Diakses 22 Januari 2017 pada pkl. 19.00wib.

Herawati, I., & Azizah, S. N. (2016). EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISE TO DECREASE BLOOD PRESSURE FOR, 405–412.

İbrahimoglu, Ö. (2017). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercises After Endotracheal Extubation on Vital Signs and Anxiety Level in Open Heart Surgery Patients Açık Kalp Ameliyatı Olan Hastalarda , Endotrakeal Ekstübasyon Sonrası Uygulanan Progresif Kas Gevşeme Egzer, 98–106. <https://doi.org/10.4274/tybd.04696>

Joint, G., & Committee, N. (2016). ANALISIS JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa, 43(1), 54–59.

Jooan, J. (2000). Cardiac Output and Blood Pressure. Healt Cardiologi & Hypertension Information System.

Joyner, M. J., Wallin, B. G., & Charkoudian, N. (2016). Sex differences and blood pressure regulation in humans. *Experimental Physiology*, 101(3), 349–355. <https://doi.org/10.1113/EP085146>

- Junaidi, I. (2010). *Hipertensi: Pengenalan, Pencegahan dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kalangi dkk, 2015. Hubungan Faktor Genetik Dengan Tekanan Darah Pada Remaja. Volume 3, Nomor 1
- Kemntrian Kesehatan RI. (2014). *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta : Kemntrian Kesehatan RI
- Kokkinos, P. F., Giannelou, A., Manolis, A., & Pittaras, A. (2009). Physical activity in the prevention and management of high blood pressure. *Hellenic Journal of Cardiology: HJC = Hellēnikē Kardiologikē Epitheōrēsē*, 50(1), 52–59. Retrieved from papers2://publication/uuid/C25EAE6C-FB8D-4CFD-8AD6-10114F71986B
- Kumutha, V., Aruna, S., & Poongodi, R. (2014). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress and Blood Pressure among Elderly with Hypertension, 3(4), 1–6.
- Kurniasih, D., Pangestuti, D. R., & Aruben, R. (2017). HUBUNGAN KONSUMSI NATRIUM, MAGNESIUM, KALIUM, KAFEIN, KEBIASAAN MEROKOK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA (Studi di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Duren Kabupaten Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 629–637. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18731>
- Kusumaastuti. (2011). Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia. Tesis. Jombang : Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang. Jombang
- Li, Y., Wang, R., Tang, J., Chen, C., Tan, L., Wu, Z., ... Wang, X. (2015). Progressive Muscle Relaxation Improves Anxiety and Depression of Pulmonary Arterial Hypertension Patients, 2015.
- Lovastin, K. (2005). Penyakit Jantung dan Tekanan Darah Tinggi. Jakarta:Prestasi Pustaka.
- Madyastuti L. (2011). Cara Baru Jinakkan Hipertensi. Edisi Kedua. UII Press Yogyakarta. Yogyakarta

- Mansjoer-Arif, dkk. *Kapita Selekta Kedokteran Jilid I*. Jakarta: Media Aesculapius FKUI, 2001; 520
- Mathew, C. S., Babu, B., Shaji, C., Pothan, N., Kutoor, D. S., Abraham, E., & College, N. (2016). INTERNATIONAL JOURNAL OF PHARMACEUTICAL AND CHEMICAL SCIENCES Review Article Hydrotherapy : A Review, 5(4), 196–200.
- Muhdar. (2014). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. *Karya Tulis Ilmiah Strata Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Muttaqin. (2015). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika.
- Naumann, J., Sadaghiani, C., Bureau, N., Schmidt, S., & Huber, R. (2016). Outcomes from a three-arm randomized controlled trial of frequent immersion in thermoneutral water on cardiovascular risk factors. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12906-016-1241-7>
- Noviningtyas, T. (2014). Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Karya Tulis Ilmiah Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta.
- Notoadmodjo, Soekidjo (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Noviningtyas, T. (2014). Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Karya Tulis Ilmiah Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta.
- Nurkhalida, *Warta Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Depkes RI., 2003; 19-21.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika.

- Peni. (2008). Panduan Menurunkan Tekanan Darah Dengan Gaya Hidup. Diakses 27 Desember 2017 dari <http://Gayahidupsehatonline.com>.
- Ponto, L. (2016). Hubungan Antara Obesitas, Konsumsi Natrium, Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 115–129.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik, Jakarta:ECG.
- Potter, P. A. (2009). *Basic Nursing; Essentials for Practice*. Mosby :Elseiver.
- Prince, Sylvia A., & Wilson Lorraine M. (2005). Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit, Edisi 6, Volume 1. Jakarta Buku Kedokteran EGC.
- Prasetyorini, H., T. dan Dian, P. (2012). Stres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Hipertensi. Volume 5 Nomor 1. *Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri*.
- Pudiastuti, R. D. (2011). Penyakit Pemicu Stroke (Dilengkapi Posyandu Lansia dan Posyandu PTM). Yogyakarta: Nuha Medika
- Pudjowati, V. E., & Widodo, D. W. (2016). Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018. *Nursing News*, 1, 358–368.
- Purniawaty.2010. Determinan Penyakit Hipertensi Di Provinsi Kalimantan Selatan Berdasarkan Riskesdas 2007.skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2007). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia.
- Santoso, B. (2012). Buku Saku Diagnosis Keperawatan. Edisi 8. Alih Bahasa: Monica Ester. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Santoso, D. A. (2015). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak, 1–11.

- Setyanda, G.o.Y., Sulastri, D., Lestari, Y. (2015). Artikel Penelitian Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki- Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 434–440.
- Setyoadi, Retno, L., dan Nirmala, K. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dengan Musik terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia “Anjasmoro” Kelurahan Sukorame Kediri. *Majalah Kesehatan FKUB*. Volume 3 Nomor 1. Hlm. 18-23.
- Sharma, A., Khanna, V., Bhardwaj, A., & Raina, A. (2016). Research Article, 3(3), 714–717.
- Shinde, N., KJ, S., Sm, K., Hande, D., & Bhushan, V. (2013). Immediate Effect of Jacobson ’ s Progressive Muscular Relaxation i n Hypertension, 1(2), 81–85.
- Sihombing M. 2010. Hubungan Perilaku merokok, Konsumsi Makanan/Minuman, dan Aktifitas Fisik dengan Penyakit Hipertensi pada Responden Obes Usia Dewasa di Indonesia. *e-Jurnal Kedokteran Indonesia*. Vol 60 n0 9 406-412.
- Silvitasari, I. (2017). Progressive Muscle Relaxation of Compelementary Therapy and Sirma ’ s Dyeing tea for Decreasing Blood Pressure on the Hypertension, 6(1), 46–49. <https://doi.org/10.9790/1959-0601074649>
- Siringoringo, M., Hismani, dan Jemadi. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sigaol Simbolon Kabupaten Samosir Tahun 2013. *Jurnal Departemen Epidemiologi FKM USU*.
- Smeltzer, B., Hinkle, J., Chever, K. (2010). Brunner and Suddarth’s textbook of medical surgical nursing (11th ed.). Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Smeltzer, S., & Bare, B. 2002. Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Soeharto I. 2004. Serangan Jantung dan Stroke Hubungannya dengan Lemak dan Kolesterol Edisi Kedua. Jakarta : Gramedia.
- Subandi, M.A. (2002). Psikoterapi: pendekatan konvensional dan kontemporer: Pustaka Pelajar : Yogyakarta

- Sucipto, A. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Karangbendo Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Respati*.
- Solechah, N., Masi, G. N. ., & Rottie, J. V. (2017). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat*, 5.
- Sucipto, A. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Karangbendo Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Respati*. Volume 4, Nomor 2.
- Sudarta, W. 2013. Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Sulaiman, S. (2009). Terapi Penyembuhan Dengan Air. Surakarta. Ziyad.
- Suratini. (2013). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan STIKES Aisyiyah Yogyakarta*. Volume 9, Nomor 2. Hlm. 193-204.
- Suselo. (2010). Efektifitas Terapi Musik terhadap Penurunan Tanda-tanda Vital pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Jayapura, 20282694.
- Syamsudin. (2014). Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskuler dan Renal. Cetakan Ketiga. Jakarta : Salemba Medika
- Vidyahana. (2016). Pengenalan Hidroterapi Pada Penderita Hipertensi. www.vidyahanasinaga.com. Jakarta. Diakses pada tanggal 13 November 2017 pada pkl. 16.00wib.
- Wahdah, N. (2011). *Menaklukan hipertensi dan diabetes: mendeteksi, mencegah, dan mengobati dengan cara medis dan herbal*. Yogyakarta: Multipress.
- Widowati, I., Afiah, S., H., Zaenal, A., dan Rr. S., S. (2014). Pengaruh Masase Kaki Dengan Minyak Sereh Wangi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Lansia Di Kota Pekalongan. *Jurnal Ilmu*

Pengetahuan dan Teknologi Prodi Keperawatan Pekalongan dan Poltekkes Kemenkes Semarang.

World Health Organization (WHO). (2013). A Global Brief Of Hypertension : Silent Kliller, Global Public Health Crisis.