

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. &. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Antonia, d. (2019). *Konsesus Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta: Indonesian Society of Hypertension.
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Benson, A. C. (2011). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: PT Bhuanan Ilmu Populer.
- Benson, H. &. (2000). *Dasar-dasar respon relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Corina, Y. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasma Tahun 2018. *Stikes Perintis Padang*.
- Handono Fatkhur, R. H. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal Sain Health*, 15-20.
- Harsono. (2010). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Inayati, N. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Di UPT Pelayana Sosial Lanjut Usia Jember*. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Koizeir. (2010). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Kusuma, A. K. (2015). Pengaruh Terapi Benson Terhadap Gangguan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Sumpiuh Kabupaten Banyumas. *Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.

- Mahdawi, A. G. (2013). *Implementing Benson's Relaxation Training in Hemodialysis Patient: Changes in Perceived Stress, Anxiety, and Depression*. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.4103%2F1947-2714.118917>
- Maryam, R. S. (2012). *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mas'adah. (2018). Pengaruh Relaksasi Meditasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Adi Husada Nursing Journal Vol. 4 No. 1*, 13-19.
- Mohammadi, F. (Januari, 2019). The Impact of Bensons's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Qazvin University of Medical Sciences*, 88-94.
- Notoatmodjo, s. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* . Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Payne, R. &. (2010). *Payne Handbook of Relaxation Techniques: A partical Guide for the Health Care Professional*. UK: Churchill Livingstone.
- Profil Kesehatan Kota Malang. (2020). Malang.

- Rahayu, K. I. (2017). Perbedaan Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Benson Di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kabupaten Kediri Tahun 2012. *Jurnal Ilmu Kesehatan 4 (1)* , 31-35.
- Rahmi, W. (2018). *Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru*. Banjarmasin.
- Rasubala, d. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi di Rsup Prof Dr. R.D Kandou dan Rs Tk Iii R. W Mongside Teling Manado*. Manado: e-Journal Keperawatan (e-Kp) volume 5 nomor 1.
- Righo, A. &. (2014). *Terapi Bekam Terbukti Mampu Mengatasi Hipertensi*. Bandung: Rasibook.
- RISKESDAS. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil%20Riskesdas%202013.pdf>
- Riskesdas, T. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rudyana, H. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat*, 78-87.

- Safira, K. (2019). *Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Budi Luhur Tresna Werdha LubukLinggau* . Lubuk Linggau.
- Setiadi. (2013). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sijabat, F. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Health Reproductive*, 9-21.
- Solehati, T. K. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi Keperawatan Maternitas, Cetakan I*. Bandung: Refika Aditama.
- Sri Franciska, S. M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Srikandi Wilayah Pilang Kelurahan Sumbersari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News Volume 3, Nomor 1*, 63-71.
- Suardiman, S. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sudarth, B. &. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami*.

Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Susilo., d. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: ANDI.

Syamsiah, A. (2019). Perbedaan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Relaksasi

Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia.

Triyanto. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*.

Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wijaya, A. &. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 2 Keperawatan Dasar Teori dan*

Contoh Askep. Yogyakarta: Nuha Medika.