

DAFTAR PUSTAKA

- Batbual, 2010. *Hypnosis Hypnobriyting (Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya)*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Darsi, Helvi., 2018. Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan V02max. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, Volume 1, pp. 42-51. e-ISSN: 2597-6567 p-ISSN: 2614-607X.
<https://www.neliti.com/publications/256200/pengaruh-senam-aerobic-low-impact-terhadap-peningkatan-v02max>.
- Dewi, E. U. & Widari, N. P., 2018. Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah "Strategi Pengembangan Profesionalisme Perawat Melalui Peningkatan Kualitas Pendidikan Dan Publikasi Ilmiah"*, pp. 68-79. p. 68-79. ISSN: 2579-7719.
<http://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/PSB/article/view/249/222>.
- Dinkes Prov Jatim., 2018. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya: Dinas Kesehatan Jawa Timur. dinkes.jatimprov.go.id/provinsi_jawa_timur_tahun_2018-Dinkes_Jatim. Buku Profil Kesehatan Jatim 2018.Pdf.
- Dinkes Prov Jatim., 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya: Dinas Kesehatan Jawa Timur. www.kemkes.go.id/15_jatim_2016.Pdf.
- Infodatin. 2014. Hipertensi. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
<http://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin-hipertensi.pdf>.
- Ferawati, Zahro, Fatimatus. & Hardianti, Ulfa., 2020. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, Volume Vol 10, pp. 41-48. e-ISSN:2549-9327 p-ISSN: 2407-6309.
<http://www.jurnal.stikesicsada.ac.id/index.php/jmakia/article/view/105/91>.
- Firdaus., Pranata, L. & Manurung, A., 2018. Comparison Of Heavy Air Foot Therapy Theraphy And Progresive Muscle Relaxation Technique On Hipertension In Elderly In The Orphanage Of Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 3(1), pp. 31-40.
<http://ejournal.stifibp.ac.id/index.php/jibf/article/view/32>.
- Ika, Maylasari., Rachmawati Yeni., dkk., 2019. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Jakarta:Badan Pusat Statistik.
<https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>.

- Ilham, M., A. & Kadri, H., 2019. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademik Baiturrahim*, 8(1), pp. 58-65. e ISSN 2654-2552. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/viewFile/103/75>.
- Kadri, Hasyim. & Fitrianti, Salvita., 2019. Penatalaksanaan Hipertensi Dengan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Volume 1, pp. 138-142. e-ISSN:2655-9218 p-ISSN:2655-9266. <http://jak.stikba.ac.id/indek.php/jak/article/view/40>.
- Kemenkes RI., 2019. *Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan CERDIK"*. Jakarta: Kemenkes RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- Kholifah, Siti. Nur., 2016. *Keperawatan gerontik*. Jakarta Selatan: Kemenkes RI Pusdik SDM Kesehatan. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf&ved=2ahUKEwjD9o3_5qDtAhWUWX0KHdWfAvcQFjAPegQIDxAB&usg=AOvVaw06Z5CgcnyeQF7uCsUPWurd.
- Kowalak, 2011. *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Lukmana, Reda. Alfiani., Pristianto, Arif. & Suparno, 2020. Penyuluhan Tentang Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Posyandu Sehati Desa Pauh Menang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, Volume 4, pp. 61-66. ISSN Cetak: 2715-8187 ISSN Online: 2614-7106. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jpm/article/view/1501/884>.
- Maryam, R, Siti. Ekasari, Mia, Fatma. Rosidawati. dkk., 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika. https://books.google.ac.id/books?id=jxpDEZ27dnwC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.
- Muhith, Abdul. Siyoto, Sandu. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET (Penerbit ANDI). https://books.google.co.id/books?id=U6ApDgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.
- Nurman, Muhammad., 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 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, Volume 1, pp. 108-126. ISSN: 2580-2194. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/122>.
- Nursalam., 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. <https://adoc.pub/queue/metodologi-penelitian-ilmu-keperawatan.html>
- Notoatmodjo Soekidjo., 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Pakpahan, Martina. Eka, Ni Gusti, Ayu. Sampepadang, Mega. dkk., 2019. Penyuluhan gizi Pada Ibu Serta Pengembangan Kegiatan Posyandu Di RW 6 Kampung Babakan Tangerang. *Prosding PKM-CSR*, Volume Vol.2, pp. 385-392. e-ISSN: 2655-3570. <http://www.prosding-pkmcscr.org/index.php/pkmcscr/article/view/393/273>.
- Perki., 2019. Sebenarnya Berapa Tekanan Darah Normal Pada Lansia?. http://inaheart.org/education_for_patient/2019/7/22/sebenarnya_berapa_tekanan_darah_normal_pada_lansia-1
- Pikir, Budi. S. Aminuddin, Muhammad. dkk., 2015. *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Surabaya: Airlangga University Press (AUP). https://books.google.ac.id/books?id=bm_IDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.
- Righo, A. & Ronas, M. R., 2014. *Terapi Bekam Terbukti Mampu Mengatasi Hipertensi*. Bandung: CV.Rasi Terbit.
- Sunaryo. Wijayanti Rahayu., dkk., 2015. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.
- Trisnowiyanto Bambang., 2015. Pengaruh Immediet Instrumental Music Hearing Therapy Dengan Progresive Muscle Relaxation Exercise Terhadap Rest Heart Reat. *Penjaskesrek FKIP UNS Journal of Phedheral*, Volume 11, pp. 71-78. <https://media.neliti.com/media/publications/157419-ID-none.pdf>.
- Triyanto, Endang., 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Jogjakara: Graha Ilmu.
- W, Pipit. Festi., 2018. *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. Surabaya: UMSurabaya Publishing.
- Wulandari, Eka. Sari., Fazriana, Erlina. & Apriani, Shinta., 2019. Hubungan Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Dan Pemeliharaan Makam Pahlawan Ciparay Kabupaten

Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, Volume 13, pp. 60-67. ISSN: 1979-2344.
<http://ejurnal.stikesdhb.ac.id/index.php/Jsm/article/view/109/90>.