

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja pressindo.
- Adiputra, S. et al., (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Denpasar : Yayasan kita menulis.
- Ain, H., & Hidayah, N. (2019). Effect of progressive muscle relaxation on blood pressure reduction in hypertensive patients. *International Journal of Research and Scientific Innovation (IJRSI)*. 5(11) 25-30.
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U.I. (2020). Karakteristik hipertensi pada lanjut usia di desa buku. *Jurnal Wawasan Kesehatan*. (vol.5) 35-46.
- Amelia, D. (2019). Pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia di posbindu akcaya. Tesis yang dipublikasikan, Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Arifiani, J., & Fijianto, D. (2021). Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. *Jurnal Kesehatan*.
- Astuti, Y., Depeda, A., & Sari, R.P (2022). Pengaruh pemberian rebusan daun alpukat untuk penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa buaran mangga kecamatan pakuhaji. *Nusantara Husada Journal*. 1 (9) 17-22.
- Azizah, C., & Hasanah, U., & Pakarti, A. (2021). Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*. 502-511.
- Azwardi, R. (2021). Latihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di rt 13 kelurahan 29 kecamatan ilir barat wilayah kerja puskesmas makrayu Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 5(2) 100-143.
- Bahrudin, M.A., Hartono, D., Sunanto. (2023). Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan kecemasan pada pasien chronic kidney disease (CKD) Stage V yang menjalani HD di RSUD Dr. R. seodarsono kota pasuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2 (11), 1–10.

- Dahlan, S.M. (2021). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ewys, C. et al., (2021). *Factors Associated with Active Aging at Payung Sekaki Health Center Pekanbaru City*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7 (2), 208–213.
- Fadli, M.M. (2022). Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Tesis yang dipublikasikan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ahmad Dahlan Cirebon.
- Fitri, Y. (2019). Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. *Jurnal Kesehatan*. 161-170
- Fitriana, N. (2021). Terapi SEFT (spiritual emosional freedom technique) pada remaja dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada kasus insomnia. Tesis dipublikasikan, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Fitrianti, S., & Putri, M.E. (2019). Pemberian relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi essensial di kota jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 18 (2) 368-410.
- Furqoni, N., Rahmawati, C., & Melianti, M. (2021). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di puskesmas pangesangan 2019. *Jurnal Ilmu Kefarmasian*. 34-40.
- Gunawan, D. (2022). Terapi SEFT (Spiritual emotional freedom technical) untuk mengatakan nyeri pada pasien kanker serviks https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/419/terapi-seft-spiritual-emotional-freedom-technical-untuk-mengatasi-nyeri-pada-pasien-kanker-serviks#:~:text=Adapun%20cara%20melakukan%20terapi%20spiritual,et%20al.%2C%2018 diakses tanggal 11 januari 2024.
- Huda, S. & Alvita, W.G. (2019). Pengaruh terapi seft (spririrual emotional freedom technique) terhadap penurunan teknan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. 114–202.
- Jabani, S. A., Kusnan, A., & Cristian, M. B. (2021). Prevalensi Dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Journal Nusing*. (Vol. 12, Issue 4).
- Karang, M.T., & Rizal, A. (2020). Efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* (vol.7) 339-345.
- Kemenkes, RI. (2017). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta.

- Konita, S., Azmi, S., & Erkadius. (2019). Pola tekanan darah pada lansia di posyandu lansia kelurahan padang pasir. *Jurnal Kesehatan Andalas*. (vol.4) 1-5
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E.K. (2023). Hipertensi; artikel review. *Jurnal Perkembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2 (2), 100–117.
- Magfirah, A., & Zulfikar, Z. (2021). Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas simpang teritit kabupaten bener meriah. *Jurnal Saints*. 56-60.
- Margowati, Priyanto, & Wiharyanti. (2019). Efektifitas penggunaan rebusan daun alpukat dengan rebusan daun salam dalam penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan* (vol. 7) 60-77.
- Naldi, F., & Juwita, L. (2022). Pengaruh latihan isometrik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Research of Education and Art link in Nursing Journal*. 5(1), 8–17.
- Naufal, A.F., & Khasanah, D.A. (2020). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada Wanita lanjut usia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. 13(2) 136-143
- Nissa, E., et al., (2023). Efektivitas terapi SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) terhadap hipertensi pada lansia: literature review. *Profesional Health Journal*. (Vol. 4, Issue 2).
- Norma, N., & Supriatna, A. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas harriat kabupaten sorong. *Journal Nursing Arts*. 12(1) 31-35.
- Nugraheni, A., Mulyani, S., Cahyanto, E.B., Musfiroh, M., & Sumiyarsih (2019). Hubungan berat badan dan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. (vol. 7) 55-60.
- Nugroho, Y.W. (2020). Efektifitas tindakan progressive muscle relaxation (PMR) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun sampak kecamatan manyaran kabupaten wonogiri. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*. 2(1).
- Nurarif, A., & Kusuma, H. (2020). *Asuhan keperawatan praktis*. Yogyakarta: Mediacion.
- Nurbaya, S., & Nani., S., (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya risiko hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*. 3 (1), 54–63.

- Nurrohmah, F. I., & Rinaldi, M. R. (2022). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Makasar*. 8 (1), 18–25.
- Prasetyanti, D.K. (2019). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. 5(2) 43-53.
- Priyanto, S., & Masithoh, R.F. (2019). Efektifitas rebusan daun alpukat terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)* (vol. 3).
- Putra, A.W. (2019). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di desa kebonagung kecamatan balerejo kabupaten madiun. Tesis yang dipublikasikan, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Putri, M. et al., (2023). Penerapan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tingkat kecemasan pasien sirosis hepatis. *Health Care Nursing Journal*. (vol. 5) 496-500.
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang*. 2 (3), 100.
- Raharja, P., Malik, A.F., & Abimanyu, F.H. (2020). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu sartika 2 bantar gebang kota bekasi. Tesis yang dipublikasikan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia.
- Rahmatia, S., Baharuddin, K., & Akbar, N.A. (2022). Relaksasi otot progresif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. (vol. 11) 455-464.
- Rahmawati, P.M., & Deviantony, F. (2019). Efektifitas progressive muscle relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *The Indonesian Journal of Healthy Science*. 188-209.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Rimadia, A., & Khoiriyah, K. (2023). Penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi yang menerapkan terapi relaksasi otot progresif. *Jurnal Ners Muda*. 133-143.
- Rofacky, F.H., & Faridah, A. (2019). Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman* (Vol. 10, Issue 1).

- Rusnoto & Alviana (2020). Pengaruh terapi progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada peserta prolanis. *Jurnal Kesehatan*.
- Saharuddin (2019). Hubungan pola konsumsi natrium dan kalium dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas pacceraking makasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Saputra, O., & Anam, K. (2020). Gaya hidup sebagai faktor risiko hipertensi pada masyarakat pesisir pantai. *Jurnal Kesehatan*. 118-123.
- Sari, A.P., Yusuf, A., & Wahyuni, E.D. (2020). Perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. (vol. 7) 1-10.
- Sopian, R.N. (2019). Pengaruh terapi realaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di panti tresna werdha nirwana samarinda. Tesis yang dipublikasikan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
- Sutamiyanti, L.N., Suniyadewi, W.N., & Devhy, P.N. (2020). Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi primer. *Jurnal Ilmu Kesehatan* (vol.11) 100-143.
- Ulya, I., & Faidah, N. (2019). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di koripandriyo kecamatan gabas kabupaten pati. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 5(3) 60-102.
- Waryantini, Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Healthy Journal*. (vol.1) 1-44.
- Wijaya, G. et al., (2023). Gambaran aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia jalakan hargosari. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*. 4 (1), 22–27.
- Wulandari, A., Atika, S., & Dharma., A. (2023). Implementation Of Benson Relaxation On Blood Pressure In Hypertention Patients At The General Hospital Ahmad Yani, Metro City In 2022. *Jurnal Cendikia Muda*. 3 (2), 163–171.
- Yanti, M., Alkafi, & Yulita, D. (2021). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan* (vol. 5) 44-52.
- Yanti, M., Alkafi, & Yulita, D. (2021). Senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 5 (1) 44-52.

- Zaenal, & Mustamin, R. (2022). Pengaruh SEFT (spiritual emotional freedom technique) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di puskesmas kapassa makasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. (vol. 6) 5-12.
- Zainuddin, R., & Labdullah, P., (2020). Efektivitas isometric handgrip exercise dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi *effectiveness of isometric handgrip exercise in reducing blood pressure in hypertension patients*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. (vol. 9) 615–624.