

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Ni Wayan, T., Ni Putu, W. O., Seri Asnawati, M., Victor Trismanjaya, H., Indah, B., Ahmad, F., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Ahlimedia Press*, 1–212. www.ahlimediapress.com
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Alamsyah, Yunus, M., Samsir, & Botutihe, F. (2020). Hubungan Hipertensi Dengan Penyakit Jantung Koroner Di Ruang Icu Rumah Sakit Tk. II Pelamonia Makassar. *JHNMS Adpertisi*, 1(1), 11–19. <http://journal.adpertisi.or.id/index.php/JHNMS/>
- Amalia, Hasanuddin, I., & Purnama, J. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Amparita. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 42–52. <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.214>
- Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.2.62-68>
- Aminiyah, R., Ariviana, I. S., Dewi, E. W., Fauziah, N. H., Kurniawan, M. A., Susumaningrum, L. A., & Kurdi, F. (2022). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di UPT PSTW Jember. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(2), 43–49. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i2.106>
- Andriani, R. (2023). Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 29–33. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.8>
- Anggraini, D. A., Al Khasanah, A., & Ambarsari, T. (2024). Relaksasi Otot Progresif dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar*, 3(1), 846–853.
- Apriyeni, E., Rahayuningrum, D. C., Patricia, H., & Irman, V. (2023). Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 104–116.

- Arifiani, J. P., & Fijianto, D. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi*. 2013, 1732–1736.
- Ariyani, A. R. (2020). Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 506–518.
- Astuti, L., & Aini, L. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(1), 171–178.
- Aswan, M. F., Zulfitri, R., & Tampubolon, M. M. (2023). Analisis Gaya Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Lahan Basah. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 225–234. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.909>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Azwaldi, A., Wicaturatmashudi, S., & Nordi, T. N. (2022). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), 86–92. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1206>
- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Brigita, M., Arofah, R. S., & Subiakto, T. (2023). The Effect of Slow Deep Breathing and Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure in Hypertensive Patients in Kedaung Wetan Health Center Tangerang. *Journal of Noncommunicable Diseases Prevention and Control*, 1(2), 52–56. <https://doi.org/10.61843/jondpac.v1i2.628>
- Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), 22–27. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1170>
- Halimah, N., Andas, A. M., & Fauji, A. (2023). Studi Kasus: Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 9(1), 48–54. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i1.1199>
- Handayani, R. (2020). Metodologi Penelitian Sosial Plus. In *Tanjungpura*

University Press (Vol. 1, Issue April).

- Hasanah, U. (2019). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>
- Hastuti, N. (2020). Pengaruh Pemberian Lemon dan Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pandansari Kecamatan Kajoran Tahun 2020. In *Skripsi* (Vol. 2, Issue 2).
- He, F. J., Tan, M., Ma, Y., & MacGregor, G. A. (2020). Salt Reduction to Prevent Hypertension and Cardiovascular Disease: JACC State-of-the-Art Review. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(6), 632–647. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.11.055>
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswanto, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37–44.
- Ihsan, M., Sari, L. P. M. M., Wijaya, T. F., & Saputri, D. M. (2021). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety and Sleep Disturbances in Hospitalized COVID-19 Patients: A Narrative Review. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 2(2), 36–40. <https://doi.org/10.51559/ptji.v2i2.31>
- Indrawati, L., Raharja, P., Malik, F. A., & Abimanyu, F. H. (2022). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posbindu Sartika 2 Bantar Gebang Kota Bekasi Tahun 2020* (Vol. 2020). <http://e-repository.stikesmedistra-indonesia.ac.id/xmlui/handle/123456789/494>
- Indrayanti, I., Sahar, J., & Permatasari, H. (2020). Moluca meningkatkan perilaku dan kemandirian keluarga penderita hipertensi. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2), 157–167. <https://doi.org/10.31101/jkk.807>
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 116–121. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1128/908>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kementrian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan*. 14, 100.
- Latipah, S., Lucky, S. D., & Habibi, A. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan

Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Gandasari Puskesmas Manis Jaya Kota Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(1), 9–18. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>

Luan, J., Yang, M., Zhao, Y., Zang, Y., Zhang, Z., & Chen, H. (2023). Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1042553>

Ludiana, Keperawatan, A., & Wacana, D. (2024). *Application Combination Application of Progressive Muscle Relaxation and Lavender Aromatherapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in the Working Area of Public Health Center in Banjarsari*. 4, 19–28.

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.

Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>

Mansoor, M., Hamer, O., Sandrasekar, K., Argent, C., & Hill, J. (2023). Walking as an intervention to reduce blood pressure in adults with hypertension: recommendations and implications for clinical practice. *British Journal of Cardiac Nursing*, 18(3), 1–6. <https://doi.org/10.12968/bjca.2022.0119>

Martina, S. E., Siregar, R., Sinaga, J., & Zefanny, G. F. (2025). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Taman Bodhi Asri Medan. *Journal Of Health & Cardiovascular Nursing*, 5(1), 29–47. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v5i1.2332>

Mastang, Nurbaya, S., & Mutmainna. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>

Maulana, N. (2022). Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>

Milani, I., & Burhanto. (2022). Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender terhadap Kestabilan tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang. *Borneo Student Research*, 3(3), 2716–2724.

Mubarakah, H., & Panma, Y. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Hipertensi. *Buletin Kesehatan*, 7(1), 47–66.

- Naufal, A. F., & Khasanah, D. A. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13(61), 135–143.
- Nurlaili, A. R., Pratiwi, R. I., & Susiyarti. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Rw 011 Kelurahan Mintaragen Kota Tegal. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 10(09), 1–5.
- Organization, W. H. (2023). Hypertension. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Pranatalia, F. V., Damanik, C., & Kristi, M. (2020). pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan respon cemas pasien SKA post pemberian terapi fibrinolitik. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 1(1), 1–13.
- Pratiwi, E., Muflihatin, S. K., Purnomo, S., Astuti, Z., & Milkhatun, M. (2024). Analisis praktik klinik keperawatan pada pasien cephalgia dengan intervensi inovasi efektifitas aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri. *Ners Muda*, 5(1), 9. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.14342>
- Pritasari, L., Andoko, A., Novikasari, L., & Trismiyana, E. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2447–2459. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.12060>
- Putro, G., Administrator, A., & Sugiastuti, R. R. B. S. (2019). Analisis Manajemen Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Hipertensi Di Klinik Pratama Dinayla Utama 84. *Jurnal Manajerial Bisnis*, 2(02), 169–178. <https://doi.org/10.37504/jmb.v2i02.135>
- Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 100. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8496>
- Rahayu, R. M., Berthelin, A. A., Lapepo, A., Utam, M. W., Sanga, J. L., Wulandari, I., Sagung Ratu P.S, A. A., & Sulistyowati, Y. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Hipertensi Pada Pra Lansia di Puskesmas Sukamulya Tahun 2019. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(1), 102–111. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v4i1.806>
- Rahmadhani, D., Syahrias, L., Fakhirah, S., Safitri, & Rahmawati, E. N. (2022). Pemeriksaan Tekanan Darah dan Sosialisasi Hipertensi di Desa Sungai Raya. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74–77.
- Rahmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara

Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674>

Rastipiati, Nugraha, M. D., & Nur Alifah, D. (2025). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Deep Breath Relaxation on Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients in Selajambe Village, Selajambe District, Kuningan Regency in 2024. *Indogenius*, 4(2), 436–448.

Rimadia, A., & Khoiriyah, K. (2023). Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi yang Menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 4(2), 133. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.10450>

Rini, R. A. pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 178. <https://doi.org/10.33846/sf11217>

Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 2(1), 28–35. <https://doi.org/10.31632/ijalsr.2019v02i01.005>

Rosselini, R. (2022). Literature Review Efektivitas Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 70–83.

Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>

Sari, A. P., Yusuf, A., & Wahyuni, E. D. (2019). Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Therapeutical Gardening Di Upt Pslu Magetan. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 3(1), 1–10.

Sarvia, E., Wianto, E., Yudiantyo, W., Apriyani, P., & Da Costa, G. B. (2021). Basis Data Antropometri untuk Skrining Awal Status Kesehatan Lansia. *Journal of Integrated System*, 4(1), 29–40. <https://doi.org/10.28932/jis.v4i1.3350>

Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (Issue 1).

Sensatia. (2024). *Efek Samping Essential Oil yang perlu diketahui*.

<https://www.sensatia.com/id/blog/efek-samping-essential-oil-yang-perlu-diketahui/>

Setiasih, S. (2021). Gambaran Tekanan Darah dan Kulit Hidup Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Gemolong Sragen. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–16.

Sharma, S. (2021). *What is Progressive Muscle Relaxation : Pros and Cons of PMR*. <https://www.calmsage.com/progressive-muscle-relaxation-and-benefits/>

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif). *Metode Penelitian Kualitatif*, 1–274. <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>

Sulistyowati, R. (2018). Aromaterapi Pereda Nyeri. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).

Sundari, S., & Hartutik, S. (2023). Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi pada Lansia Hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 43–53. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.990>

Supiarsih, N., Setiawati, Y., Sundari, T., Anjani, R. A., & Agustina, R. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Klien Aomaterapi Lavender di PMB Mawar Eka Sari, S.Tr Keb Tahun 2023. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 2(1), 1–8.

Susanto, H., Assyifa, N., Alisha, A. F., & ... (2023). Pelatihan Pembuatan Lilin Aroma Terapi Berbahan Palmwax terhadap Masyarakat Desa Simpang Petai. *Jurnal Selekt PKM : Pengabdian Masyarakat Dan Kukerta*, 1(1), 18.

Sutamiyanti, N. L., Suniyadewi, N. W., & Devhy, N. L. P. (2020). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 1–14.

ender Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Ngoresan Jebres Surakarta. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 02(01), 402–406.

Wang, J. G., Palmer, B. F., Vogel Anderson, K., & Sever, P. (2023). Amlodipine in the current management of hypertension. *Journal of Clinical Hypertension*, 25(9), 801–807. <https://doi.org/10.1111/jch.14709>

Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>

Widyastuti, A., & Nopriani, Y. (2024). Pengaruh Progressiv Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Nyeri Pada Lansia. *Jurnal ...*, 5, 4170–4181.

Widyastuti, Noviar, & Putra, M. (2022). Gambaran Penggunaan Obat Antihipertensi Di Bangsal Penyakit Dalam Rsud Dr. Achmad Darwis. *SITAWA: Jurnal Farmasi Sains Dan Obat Tradisional*, 1(2), 59–70. <https://doi.org/10.62018/sitawa.v1i2.10>

Wulandari, A. N., & Samara, D. (2023). Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore Daripada Pagi Hari Pada Usia 45-65 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 377–386. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.16220>

Yanti, M., Alkafi, & Yulita, D. (2021). *Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. 5(1), 44–52.

Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 72–82. <https://doi.org/10.47701/ovum.v2i2.2365>

