

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Nourmayansa Vidya, (dkk). (2024). *Keperawatan Komplementer*. Jakarta: Rismedia.
- Asnaniar, Wa Ode Sri, & Agustini, T. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia. *Window of Health*, 1-5.
<https://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/549/83>
- Ayunurrochim, Azharah Fatima., Nopryan Ekadinata & Muh Fathoni Rohman. (2024). Efektivitas Intervensi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia : Case Report Keperawatan. *corona : Jurnal Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*. 2(2) : 152-161.
<https://journal.arikesi.or.id/index.php/Corona/article/view/410/454>
- Febriyona, Rona, & Ibrahim Paneo. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stress Psikososial Lansia di Pantí Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo. *Jurnal Zaitun Universitas Muhammadiyah Gorontalo*. 9(2): 892-897.
<https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/view/1112/644>
- Gusty, R. P., & Erwanto, R. P. (2023). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stress dan Gula Darah Penderita Diabetes Melitus. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Hartutik, S., & Nurrohmah, A. (2021). Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia di Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7 (1) : 6-18.
https://www.researchgate.net/publication/360740375_Gambaran_Tingkat_Depresi_Pada_Lansia_Di_Masa_Pandemi_Covid-19
- Hiriyappa, B. (2018). *Stress Management*. Bloomington: Booktango.
- Imelisa, R., dkk. (2021). *Keperawatan Kesehata Jiwa Psikososial*. Jawa Barat: Edu Publisher.
- Kessler, R. C., & Andrews, C. G. (2002). Short Screening Scales to monitor population prevalences and trends in non spesific psychological distress. *psychological medicine*, 956-959.
https://www.researchgate.net/publication/11174017_Short_Screening_Scales_to_Monitor_Population_Prevlances_and_Trends_in_Non-Specific_Psychological_Distress
- Lumongga Lubis, N. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Megawati., Dina Indarsita. (2022). Progressive Muscle Relaxation Therapy for elderly stress level at the muliojedjo public health center. *international journal of health science*. 6(4): 2043-2054.

<https://sciencescholar.us/journal/index.php/ijhs/article/view/6665/2767>

- Niriyah, S., dkk. (2023). *Buku Ajar Keperawatann Jiwa I*. Jakarta: Maha Karya Citra Utama.
- Nurlela, L., dkk. (2023). *Keperawatan Jiwa*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nusalam. (2013). *Metodologi Penelitian ilmu keperawatan : pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Livina, PH., dkk. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *Nurscope*, 80-93.
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/jnm/article/download/3936/2798>
- Potter, Patricia A., dkk. (2023). *Fundamental of nursing eleventh edition*. St. Louis: Elsevier.
- Saleh, L. M., (dkk). (2023). *Teknik Relaksasi Otot Porgesif pada Air Traffic Controller (ATC)*. Surabata: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Syamsir., dkk. (2024). Progressive Muscke Relaxation, Aromatherapy, and combination of aroma therapy on depression for elderly people. *Biomedical*, 4008-40014.
<https://biomedgrid.com/pdf/AJBSR.MS.ID.002943.pdf>
- Tasalim, R., & Astuti, L. W. (2021). *Terapi Komplementer*. Banjarmasin: Guapedia.
- Tobing, D. L. (2023). *Mental Health Nursing* (ss. 48-65). Rizmedia Pustaka Indonesia: Yogyakarta.
- Utami, S. P., Mahyudin, & Priyono, D. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Skor Depresi Pada Lanjut Usia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitas Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat. *Junal Universitas Tanjung*, 1-9.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/34064/75676582023>