

DAFTAR PUSTAKA

- Beba, Nova Natalia., Juliana Neng Rifka Sarman & Elkid, 2025. Penerapan terapi relaksasi autogenik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur. In *Nursing Practice Journal* (Vol. 2025, Issue 1). <https://ejournal.edialism.org/index.php/nursingpracticejournal/article/download/6/4>
- Dewi ,Dyah Palupi Puspita & Rakhmat Susilo, 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas Sumbang <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/10087>
- Lay, Lysandro Tommy & Ernawati Ernawati, 2024 . Peningkatan Pengetahuan untuk Menurunkan Kasus Baru di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Jaya. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 736-746. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/12876>
- Lukitaningtyas, Dika & Eko Agus Cahyono, 2023. Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117 <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/view/272>
- Magelang, U. M. (2022). Penerapan relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan perubahan tekanan darah pada pasien riwayat hipertensi. <https://repositori.unimma.ac.id/3568/>
- Nisa, Mufatihatul Aziza, 2024 .*Posisi (Pos Slaga Hipertensi): Upaya Dalam Menghadapi Hipertensi Uwais Inspirasi Indonesia* .Anggota IKAPI Jawa Timur

Nunung ,Agestin, 2020 . Studi Literatur: Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).

<http://eprints.umpo.ac.id/6167/3/BAB%202%20pdf.pdf>

prihatini, Krisma & Ainnur Rahmanti, 2021. Kesehatan penerapan terapi relaksasi autogenic terhadap penurunan insomnia pada pasien hipertensi di kota semarang. In *jurnal rumpun ilmu kesehatan* (vol. 1, issue 3).

<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK/article/view/39>

Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Putri, Shindi Rahmedani., Stephanie Dwi Guna &Nopriadi Nopriadi (2023). *Galenical is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License* (Vol. 2, Issue 5).

<https://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/SM/article/view/1199>

Retnowati, Lucia., Dicki Andrean & Nurul Hidayah, 2021 . Pemberian terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah paada lansia penderita hipertensi di karang werdah bisma sumberporong kabupaten malang. hospital majapahit (jurnal ilmiah kesehatan politeknik kesehatan majapahit mojokerto), 13(2), 20-30

<http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/713>

Sumarsih, Gust, 2023.Asuhann Keperawatan Lansia Dengan Gngguan Pola Tidur:CV.Mitraedukasi.Kota jambi.

- Sutrisno, Sutrisno & Nursalam, 2022 . The Effect of Benson and Autogenic Relaxation Therapy on Sleep Quality, Blood Pressure and Anxiety of Hypertension Patients. *Journal Of Nursing Practice*, 6(2), 214–220. <https://thejnp.org/index.php/jnp/article/view/379>
- Triandini, Rini, 2022 . Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 308. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1805>
- Uyuun, Nur I., Biahimo & Inne Ariane Gobel, 2021 . Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916. <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1115>
- WHO. (2020). Insomnia. Word Health Organizationm. [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=fHYOEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=WHO.+\(2020\).+Insomnia.+World+Health+Organization&ots=peA7AZQILN&sig=xlaczn8w9skepuKofE6PGYpOw4s](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=fHYOEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=WHO.+(2020).+Insomnia.+World+Health+Organization&ots=peA7AZQILN&sig=xlaczn8w9skepuKofE6PGYpOw4s)
- Wirakhmi, Ikit Netra & Dwi Novitasari ,2021 . Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 240–248. <https://mail.altifani.org/index.php/altifani/article/view/162>
- Yahya, Imtiya Ahsani Nella Tri Surya,2022 . Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan pada Pasien BPJS Kesehatan di Puskesmas Sibela Surakarta. *Eprints.Ukh.Ac.Id*, 7(1), 1–8. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4327/>