

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, La Syam & Norce Kainama. (2024). *Panduan Pengkajian Faktor Risiko Hipertensi Di Masyarakat*. Makasar: Media Pustaka Indo.
- Agustina, Marisca. dkk. (2023). Penyuluhan Self Talk dalam menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*. 3(1);261–267
<https://journals.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/view/172/81>
- Ainiyah, Nur Hidayatul & Khabib Abdullah. (2022). *Dasar-dasar Komplementer*. Rena Cipta Mandiri.
- Amelia, Rina., Slamet Triyadi & Uah Maspuroh. (2023). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Aplikasi “Animaker” Terhadap Peningkatan Keterampilan Menulis Teks Drama Pada Siswa Kelas VIII Smpn 1 Rawamerta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.9(23); 656–664.
<https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/7686/4694>
- Aty, Yoany Maria Vianney Bitu. dkk. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Manajemen Diri Penyakit Hipertensi di Puskesmas Sikumana Kecamatan Maulafa Kota Kupang. *Bima Nursing Journal*. 4(1); 39–46).
<http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/article/view/1021/377>
- Dede, Elfrida V. B., Sebastianus A. S. Mola & Yelly Y. Nabuasa. (2022). Implementasi Hamilton Anxiety Rating Scale untuk Mendiagnosis Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Komputer dan Informatika*. 10(1);55–64.
<https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/jicon/article/view/6353/3552>
- Ekasari, Mia Fatma. dkk. (2021). *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanggannya*. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Handono, Nugroho Priyo. (2024). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Grade 2 di Desa Lebak Pracimantoro. *Jurnal Keperawatan*.13(1); 9–15.
<https://jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/kep/article/view/124/100>
- Hasanah, Uswatun. dkk. (2024). Edukasi Kesehatan Hipertensi Kepada Masyarakat Di Wilayah Kelurahan Kedaung RT 03/ RW 014 Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat*. 5(1); 353–358.
<https://id.scribd.com/document/829489865/812-2606-1-PB>
- Hendra, Phebe., Dita Maria Virginia & Christianus Heru Setiawan. (2021). *Teori Dan Kasus Manajemen Terapi Hipertensi*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.

- Irawan, Erna. dkk. (2023). Pengaruh Positive Self Talk Therapy Terhadap Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*.11(2);141–153.
<https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1380/786>
- Loke, Klaudia Betrix. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pad Pasien Hipertensi Tingkat I Di Sendangmulyo. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*. 3(1).
<https://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/560/514>
- Malo, Yulianty Febrina Leda Malo., Sigit Purnawan & Honey Ivon Ndoen. (2024). Factors Associated With The Incidence Of Hypertension In The Productive Age (15-59 Years) In The Working Area Of The Tarus Health Center. *Pancasakti Journal of Public Health Science and Research*. 4(1); 9–16.
<https://journal.unpacti.ac.id/index.php/pjphsr/article/view/612/644>
- Morita, Kriscillia Molly., Rini Amelia & Diana Putri. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*.5(2); 106-115.
https://www.researchgate.net/publication/348171900_pengaruh_teknik_relaksasi_benson_terhadap_penurunan_nyeri_pada_pasien_post_operasi_sectio_caesarea_di_rsud_dr_achmad_mochtar_bukittinggi
- Nisa, Harisma Fakhrun & Dessy Pranungsari. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*. 20(2); 174–180.
<https://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/3269/1769>
- Normah, Bakhtiar., Satrio Vambudi & Rifki Maulana. (2022). Analisa Sentimen Perkembangan Vtuber Dengan Metode Support Vector Machine Berbasis SMOTE. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*. 8(2); 174–180.
<https://id.scribd.com/document/732284160/13041-38623-1-PB-2>
- Nugroho, Rio Kristian & Sutriyono Suyanto. (2023). Meta-Analisis Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Rasa Nyeri pada Pasien Post Operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*.5(3); 1039–1048.
<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1698/1332>
- Permadi, Fauzan Kukuh & Dafid Arifiyanto. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi : Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*.1(2); 413–420.
<https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/692/461>

- Putra, S. F., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kecemasan Guru PJOK Menghadapi Pembukaan Sekolah di Masa Pandemi Covid-19. *Ejournal.Unesa.Ac.Id.* 1(1); 27–45.
<https://drive.google.com/file/d/1h1lwsb2gfw4uwaiwtxp5lrmo9c69x6/view?usp=drivesdk>
- Rahayu, Puspa Yuni & Asti Haryati. (2023). Self-talk bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Kota Bengkulu. *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam.*4(2); 124–137.
https://pdfs.semanticscholar.org/73e5/024dc771d0fb4654a9bea521559a15d5f227.pdf?_gl=1*d1pyx9*_gcl_au*mtyzodq3otgymy4xnzu2nj4nzqw*_ga*nju5njaxmteylje3nty2otg3nde.*_ga_h7p4zt52h5*cze3nty5odi3njqkbzi_kzzakdde3nty5odi3njukaju5jgwwjggw
- Rahmawati & Rosdina Permata Kasih (2023). Hipertensi Usia Muda. *Galenical : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussale.* 2(5); 11-26.
https://www.researchgate.net/publication/375739805_hipertensi_usia_muda
- Rizal, Hairul., Akhmad Rizani & H.Marwansyah. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Dengan Komplikasi Dan Non Komplikasi Di Ruang Poli Klinik Rsud Banjarbaru. *Jurnal Citra Keperawatan.* 6(1); 18–24.
<https://www.ejurnalcitrakeperawatan.com/index.php/JCK/article/view/106/116>
- Saleh, Zulfa & Yeni Karneli. (2020). Kombinasi terapi relaksasi dan self-talk (studi kasus pada anak panti asuhan Rawamangun). *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling.*4(2); 321–329.
<https://drive.google.com/file/d/1cwzdkzgvp-rnma4n5gcqiyffraltjb/view?usp=drivesdk>
- Suciati, Indah., Amran Hapsan & Rahmawati. (2022). *Efikasi Diri Dan Hasil Belajar Mbuku Buku Atematika.* Makassar: Nas Media Pustaka.
- Sinulingga, Elysabeth. (2024). *Etik dan Hukum dalam Keperawatan.* Tangerang, Banten: Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Suhadi, Rita. dkk. (2020). *Seluk Beluk Hipertensi: Peningkatan Kompetensi Klinis untuk Pelayanan Kefarmasian.* Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Sunarti. dkk. (2024). Hubungan Tekanan Darah Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan.*18(7); 917–924.
<https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk/article/view/403/396>

- Tambunan, Syafrianto. (2019). Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam). *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.1(1); 91-105.
https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/1401/pdf_2
- Tedju, Yunior., Yampi R. Kaesmetan & Marinus I. J. Lamabelawa. (2022). Pengelompokan Penyakit Hipertensi Di Kota Kupang Menggunakan Metode K-Means. *HOAQ (High Education of Organization Archive Quality) : Jurnal Teknologi Informasi*.13(2); 98–108.
<https://publikasi.uyelindo.ac.id/index.php/hoaq/article/view/349/289>
- Tod, David., James Hardy & Emily Oliver (2011). Effects Of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 33(5); 666–687.
https://www.researchgate.net/publication/51704153_effects_of_self-talk_a_systematic_review
- Wahyu, Kirana., Wulida Litaqia & Beta Karlستیyaningsih. (2022). *Buku Panduan Self Talk Positive dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Stres*. Yogyakarta: Penerbit NEM.
- Wulandari, Ayu., Senja Atika Sari & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*.3(2); 163–171.
<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/453/288>
- Wulandari, Ratna. (2022). Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *JBKPI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2); 64–71.
https://drive.google.com/file/d/1lItena5eqpdbwh7ph5n6dkr_ctqvc2ma/view?usp=drivesdk
- Yani, Athi Linda., Arifa Retnowuni & Imroatul Mutafiah. (2025). Pengaruh Positive Self-Talk Training Terhadap Peningkatan Harga Diri Santri. *Jurnal Ilmiah Stikes Yarsi Mataram*. 15(1); 9–16.
<https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik/article/view/434/211>