

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18.  
<https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>
- 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. <file:///C:/Users/ACER/Downloads/244-484-1-SM.pdf>
- Prastiwi Swito. (2019). Teknik Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, Vol 4, No 1.  
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1574/1135>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47.  
<https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Koerniawan, D., Daeli, N. E., Katolik, U., & Charitas, M. (2020). Aplikasi Standar Proses Keperawatan: Diagnosis, Outcome, Dan Intervensi Pada Asuhan Keperawatan. *Jurnal*, 3, 739–751.  
<file:///C:/Users/ACER/Downloads/asmawati12019,+Journal+editor,+31.+Artikel+Novita+JKS+OK+31.pdf>
- Ambarrizka Mahardhini.,Wahyuni. (2018). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Napas dalam terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Begal Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi . *Jurnal The 7th University Research Colloquium*, 148–154.

<https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/98/96>

Ngurah, G. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 13(1), 35–42. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/1181/438>.

Riski, N. (2022). Hubungan kondisi fisik rumah dan kebiasaan merokok dalam rumah dengan kejadian ISPA di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo. <https://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/209/>

Sihombing, Y. A., & Paulina, M. M. (2022). Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi Melalui Terapi Relaksasi Benson. *Care Journal*, 2(1), 57–62. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.129>