

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stres dan pola spiritual lansia dengan gaya hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Universitas Riau*.
- Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Bacon, S. L., Campbell, T. S., Arsenault, A., & Lavoie, K. L. (2014). The impact of mood and anxiety disorders on incident hypertension at one year. *International Journal of Hypertension*.
<https://doi.org/10.1155/2014/953094>
- Benson & Proctor. (2000). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Kaifa Datak, G., Yetti, & Hariyati. (2008). Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien TUR Prostat melalui Relaksasi Benson, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 12, No. 3. Diunduh dari <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/218/430> pada 3 Januari 2019
- Dinkes Jatim (2020) *Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur* (2020). Surabaya : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 40(2), 107–115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>
- Lestari, R., Wihastuti, T., & Rahayu, B. (2013). Hubungan tingkat kecemasan dengan kemandirian activity of daily living pada lanjut usia di Panti Wredha. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Lumi, F., Terok, M., & Budiman, F. (2018). Hubungan derajat penyakit dengan kecemasan pada lanjut usia di Wilayah Puskesmas Kahakitang Kecamatan Totoareng. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.664>
- Nurhidayat, S. 2020. Ibm Pemanfaatan Buah Mentimun Sebagai Terapi Alternatif Pengobatan Hipertensi Pada Jama'ah Yasin Rt 03/01 Kel. 31 Mangunsuman Ponorogo. *Adimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 92-98

- Pramana, K. D., Okatiranti, & Ningrum, T. puspita. (2016). Hubungan Tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjaeawi Bandung. *Jurnal Ilmu*
- Riskesdas. (2018). Hasil utama riskesdas 2018 Yuziani, & Maulina, M. (2018). Sari, Yunita Nur Indah. 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta : Bumi Merdeka.
- Solehati, T. & Kosasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan Unsrat*.
- Suiraka, I. (2012). *Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif (Pertama)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Vikrant, S. & Tiwari, S. C. 2001. *Essential Hypertension-Pathogenesis and Pathophysiology*. Journal, Indian Academy of Clinical Medicine. Vol 2. No.3. <http://medind.nic.in/jac/t01/i3/jact01i3p140.pdf>. 10 Juli 2008.
- Yusliana, A., Misrawati, & Safri. (2015). Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. *JOM Volume 2 Nomor 2*. Diunduh dari media.neliti.com pada 6 Desember 2018.