

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Makki, A., DiPette, D., Whelton, P. K., Murad, M. H., Mustafa, R. A., Acharya, S., Beheiry, H. M., Champagne, B., Connell, K., Cooney, M. T., Ezeigwe, N., Gaziano, T. A., Gidio, A., Lopez-Jaramillo, P., Khan, U. I., Kumarapeli, V., Moran, A. E., Silwimba, M. M., Rayner, B., ... Khan, T. (2022). Hypertension pharmacological treatment in adults: A world health organization guideline executive summary. *Hypertension*, 79(1), 293–301. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.18192>.
- Anjasmasara, K. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Istirahat & Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Ruang E 5 RSUD. A.Dadi Tjockrodipo Bandar Lampung Tahun 2022. In repository poltekkes Tanjungkarang.
- Andrianti S dan Ikhsan. 2021. *Pengaruh Program Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi*. *Holistik Jurnal Kesehatan*, Volume 15, No. 2, Juni 2012 : 230-238.
- Ariana, P. A., Putra & Wiliantri. (2020). Relaksasi Otot Progreif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia.
- Ariani, dkk. 2019. *Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipetensi Pada Lansia*. *Nursing News* Volume 4, Nomor 1, 2019
- Agustina, S., Sari, S. M., & Savta, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), 180–186. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom/2014/2.4>
- Asbi, U. (2023). Gambaran Gangguan Pola Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di upt pstw Jember.
- Ayu Maharani, M. dan Widodo, S. (2019) ‘Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung terhadap Tekanan Darah pada The Effect of “Totok Punggung” Acupressure Therapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in the Work Area of Bandarharjo Health Center in Semarang’, *Prosding Mahasiswa Seminar Nasional Unimus*, 2, pp. 175–184. Available at: <http://prosiding.unimus.ac.id>.
- Azizah, C. O., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Pressure of Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Boutivar, Sheila, O. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha

Kota Bengkulu. Program Studi DIII Keperawatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.

- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2017). *Normal human sleep: An overview*. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and Practice of Sleep Medicine* (6th ed., pp. 15–24). Elsevier.
- Dewi, Kusuma. *et al.* (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA* Vol. 10, No 2.
- Feralisa, J. & Widiharti. (2020). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki. *Jurnal IJPN* Vol.1, No.2 Desember 2020. P-ISSN : 2746-5799, EISSN : 2747-156X. <http://dx.doi.org/10.30587/ijpn.v1i2.2314>.
- Fitriani, N, A., Indriani, N., & Triguna , Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi : Study Kasus. *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)*, 2(1), 71-77. <https://doi.org/10.56742/Nchat.V2i1.40>
- Florensia, V., Anggriani, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Fajar Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan*.
- Harlina Putri, Istimah, dkk. 2021. Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Latihan Relaksasi Progresif Di Lingkungan Sekarbela Mataram. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 5 No. 2 November 2021
- Herlina. (2019). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Panti Tresna Werdha Kota Lubuklinggau. Program Studi Keperawatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Palembang.
- Herdman, T. H., & Kamitsuru, S. (2018). *NANDA Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2018-2020* (11th ed.). Jakarta: EGC.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43.
- Ibrahim, D. (2023). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(3), 1–7.

- Irwin, M. R. (2015). Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. *Annual Review of Psychology*, 66, 143–172.
- Mellisa K. 2020. *Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya*. Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya.
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161.
- Mustika, I.W. (2023) Modul Praktik Mk Keperawatan Gerontik Mahasiswa Smt V Tingkat Iii Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Denpasar Desa Dalung Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Utara Kabupate Badung. Politkenik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
- Niken, Dwi W. (2023) Analisis Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RS X Bekasi. Program Studi Profesi Ners. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bekasi.
- Nisa, K. (2020) ‘Menentukan Diagnosa Dan Askep Pada Pasien Hipertensi’, Hypertension, clinical manifestations, investigations, nursing care, medication., pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.31219/osf.io/6vfje>.
- Nur, W.W. et al. (2023) Karya tulis ilmiah asuhan keperawatan gerontik pada klien dengan hipertensi di panti sosial tresna werdha nirwana puri kota samarinda.
- Purmowo, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1/120>
- Purnami, A. A. (2020). Konsep Asuhan Keperawatan pada Lansia. 2016.
- Ratri, B. A., Khusnul, Z., Sumirat, W., & Tidur, G. P. (2022). Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi. 4(2), 61-66.
- Raudhoh, Siti., Pramudiani, Dessy. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Medic*, Volume 4, No. 1, Hal: 126-130.
- Rofiqoh, Z. A. (2020). Pengaruh Massage Kaki dan Rendam Air Hangat pada Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

- Sinaga, dkk. (2022). Faktor – Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), 136-147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32242>.
- Siregar, L. A. (2019). Laporan Kasus dan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur di Desa Lamkat Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. <https://id.scribd.com/document/515768957/>
- Sitanggang et al. (2021). Keperawatan Gerontik. Yayasan Kita Menulis.
- St-Onge, M. P., Grandner, M. A., Brown, D., Conroy, M. B., Jean-Louis, G., Coons, M., & Bhatt, D. L. (2016). Sleep duration and quality: impact on lifestyle behaviors and cardiometabolic health: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 134(18), e367–e386.
- Sulidah, S., Utami, A., & Sari, D. C. (2016). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 87–94.
- Sulidah, Yamin, A., & Diah Susanti, R. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(1), 11–20. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n1.2>
- Nugroho, W. (2019). Keperawatan Gerontik. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Soares, D. et al. (2023) Penatalaksanaan Hipertensi. Penerbit NEM.
- Syokumewana, Pastari, M., Franciska (2022). Implementasi Keperawatan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Pre-Op Hernia Dengan Masalah Ansietas. Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan.
- Surgawa, E., & Nikado, H. (2019). Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pinem, C. P. (2021). *Literatur Rivew : Hubungan Ganggguan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia*.
- Trijayanti, T. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (Pstw) Magetan*. <http://eprints.umpo.ac.id/5387/>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.

- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI
- Utama, Meta Z. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Desa Katerban Kecamatan Kutuarjo. Program Studi Keperawatan Dipola III. Universitas Muhammadiyah Gombong
- Utami Desi. 2023. *Penerapan Terapi Slow Deep Breathing Pada Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Studi Kasus di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan. Prodi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.*
- Wibowo, Daniel Akbar, and Laila Purnamasari. 2019. “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019.” *Jurnal Keperawatan Galuh* 1(2).
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61-67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i.2385>
- World Health Organization (WHO). (2020). Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISHWG. 6-24.
- Yessy, Dessy A., et.al. (2022) Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krian. *Prosiding Nasional FORIKES 2022: Pembangunan Kesehatan Multidisiplin.*
- Zaura Tesha Az, Rahmawati dan Yanti, S.V. (2023) Efektifitas Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: Suatu Studi Kasus, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan.*