

DAFTAR PUSTAKA

- Baharuddin, R. 2016, Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra Volume IV Edisi II ISSN : 2089-9408* .
- Binaiyati, S, 2017, *Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Mejing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta: Naskah Publikasi Unisa.
- Black, J. M., & Hawks, J. H, 2014,*Keperawatan Medikal Bedah Manaemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Singapura: Elsevier.
- Darmawan, A. B. 2013, *Diet Sehat Air Kelapa untuk Kecantikan dan peyembuhan Macam-macam Penyakit*. Yogyakarta: MedPreess (Anggota IKAPI).
- Dewi, C. F., Margawati, A., & Mu'in, M., 2018, *Effects of Progressive Muscle Relaxation with Musc and Aromatherapy on Decreasing Stress Levels among Teachers*. *Nurse Media Journal of Nursing. Jurnal Ners*, 8(2), 4.
- Dinas Kesehatan Kota Metro, 2017, *Profil kesehatan Kota Metro 2016*. Kota Metro: Dinas Kesehatan Kota Metro.
- _____, 2018, *Profil kesehatan Kota Metro 2017*. Kota Metro: Dinas Kesehatan Kota Metro.
- _____, 2019, *Buku Saku Kesehatan Kota Metro 2018*. Kota Metro: Dinas Kesehatan Kota Metro.
- Dinas Kesehatan Provisi Lampung, 2015, *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2014*. Lampung: Pemerintahan Provinsi Lampung Dinas Kesehatan.
- _____, 2016, *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2015*. Lampung: Pemerintahan Provinsi Lampung Dinas Kesehatan
- _____, 2017, *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2016*. Lampung: Pemerintahan Provinsi Lampung Dinas Kesehatan.
- Dhyani, D., Sen, S., & Raghumahanti, R. , 2015, *Effect of Progressive Muscular Relaxation on Stress and Disability in Subjects with Chronic Low Back Pain*. *IOSR Journal of Nursing and Health Sci8ence (IOSR-JNHS)*.Volume 4, halaman 2.

- Farapti, & Sayogo, S, 2014, Air Kelapa Muda - Pengaruhnya terhadap Tekanan Darah. *Continuing professional Developmet*.
- Geraci, T. S., & Geraci, S. A. ,2013, Considerations in Women With Hypertension. *The Sothem Medical Association*. DOI : 10.1097/SMJ.0b013e3182bad37.
- Huether, S. E., McCace, K. L., Brashers, V. L., & Rote, N. S, 2017, *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: Elsevier.
- Indah Sari, Y. N, 2017, *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Irfannuddin, 2019, *Cara sistematis berlatih meeliti meragkai sistematika penelitian kedokteran dan kesehatan*. Jakarta Timur: Rayyana komunikasido.
- Ilham, M., Armina, & Kadri, H. (2019). Efektifitas terapi Relaksasi Otot Prograsif Dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim e ISSN 2654-2552*
- Jain, R., 2011, *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: PT Gramedia.
- Junaedi, E., Yulianti, S., & Rinata, M. G, 2013, *Hipertensi Kandas Berkat Herbal Plus 23 resep ramuan herbal yang dapat diracik sendiri*. Jakarta Selatan: FMedia Imprint AgroMedia Pustaka.
- Kartiningrum, E. D. (2015). Panduan Penyusunan Studi Literatur. *Lembaga Penelitian Dan Pengembangan Masyarakat* .
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019, Mei 17, *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Retrieved Agustus 27, 2019, from <https://www.depkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
-
- _____, 2014, *Buku Ajar Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta Selatan: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
-
- _____, 2014, *Hipertensi*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi.
-
- _____, 2017, Mei 17, *Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya*. Retrieved Agustus 27, 2019, from <https://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besar-penderita-hipertensi-tidak-menyadarinya.html>

-
- _____, 2017, *Penyakit Tidak Menular tahun 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I.
- Kaaba, D., Katili, D. N., & Zakaria, F. 2019. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Akademika Jurnal Umgo* .
- Kurniawati, D, 2016, *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Grade 2 Di Posyand Dusun Dagaratan Bantul*. Yogyakarta: Naskah Publikasi Unisa.
- LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G, 2016, *Buku Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Eliminasi Gangguan Kardiovaskular*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Lestari, K. 2020. *Teknik Relaksasi yang Patut Dicoba untuk Redakan Stres*. Retrieved Mei 10, 2020, from <https://www.sehatq.com/artikel/teknik-relaksasi-yang-patut-dicoba-untuk-redakan-stres>
- Lingga, L, 2012, *Terapi Kelapa untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Jakarta: PT Gramedia.
- _____, 2012. *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: PT AgoroMedia Oustaka.
- Manik, Sari & Wulan. 2017. Hubungan Status Preeklamsia Dengan Kejadian Pendarahan Postpartum Pada Ibu Bersalin di RSUD Dr H Abdul Moeloek Provinsi Lampung Priode 1 Juli 214-30 Juni 2015. 52.
- Ningsih, S. W., Adi, M. S., & Saraswati, L. D. 2019. *systematic Review Metode Intervensi Pengetahuan Masyarakat dalam Pengendalian Kasus Leptospirosis Di Wlayah Kota Semarang*. *Jurnal kesehatan Masyarakat ISSN : 2356-3346*.
- Ulya, Z. I., & Faidah, N, 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat P-ISSN 2252-8865 E-ISSN 2598-4217* .
- Perki, 2015. *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskler*. Jakarta: Indoesia Heart Assiciation.
- PH, L., Catharina Daulima, N. H., & Mustikasari, 2018, Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 21 No.1* .DOI : 10.7454/ki.v21i1.362.

- Psikodemia, 2018, Juli 3, *Terapi relaksasi otot progresif dalam ilm psikologi*. Retrieved November 19, 2019, from <https://psikodemia.com/terapi-relaksasi-otot-progresif/?pdf=496>.
- Perry & Potter , 2005,. *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan konsep Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Ramdhani, N., & Putra, A. A, 2008, Pengembangan Multimedia "Relaksasi" Yogyakarta.
- Ramadhan, R. S., Herman, & Sukarni. 2017, Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Pontianak.
- Riskesdas, 2008, *Laporan Nasional 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- _____, 2013, *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI .
- _____, 2018, *Hasil Utama Riskesdas*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Resti, I. B, 2014, *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma*. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang: Rumah Sakit Tamar Medical CenterPariaman.Vol.02,No, 01.
- Rusmawan, U. (2019). *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemrogram*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Putri, R. S, 2017. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Jompo Aisyah Surakarta.
- Notoatmodjo, S, 2018, *Metedologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT RIEKA CIPTA.
- Sudargo, T., Aristasari, T., & Afifah, A, 2018, *1.000 Hari Pertama Kehidpan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono, 2017, *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA CV.
- Swarjana, I. K, 2015, *Metodologi Penelitian Kesehatan (edisi Revisi) Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian Untuk Mahasiswa Keperawatan,Kebidanan dan Prrofesi Bidang Kesehatan Lainnya*. Yogyakarta: ANDI.

- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah. (2016). Pengaruh Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi di Desa Halu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Vol 11 No 1 Tahun 2018* , 10. DOI: 10.24252/kesehatan.v11i1.5107.
- Tarworo, Mampuni, & Widagdo, W. 2018. Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Quality Jurnal Kesehatan Vol, 1 No. 1* .
- Tjokroprawiro, A, 2015, *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Rumah Sakit Pendidikan Dr. Soetomo Surabaya*. Surabaya: Airlangga University Press (AUP).
- Tyani, E. S., Utomo, W., & N, Y. H, 2015, Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *JOM Vol. 2, Oktober 2015*.
- Wahyuni, & Ambarwati, L, 2016, Relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tingkat depresi lansia di posyandu anggrek desa gadekan wilayah kerja puskesmas purwodiningratan jebres surakarta. *univesity research coloquium*.
- Widana & Setiadi, 2019. Hubungan Antara Relaksasi Otot Progresif dengan Penurunan Tekanan darah Pasien Hipertensi di RSUD Kabupaten Biak Papua Priode Januari-Februari 2016.
- World Health Organization, 2019, September 13, *Hypertension*. Retrieved September 2019, 12, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Vita, D, 2016, *Kelapa Muda Pelepas Dahaga Sejak Khasiat*. Surabaya: Stomata.