

DAFTAR PUSTAKA

- Aminiyah, R., Ariviana, I. S., Dewi, E. W., Fauziah, N. H., Kurniawan, M. A., Susumaningrum, L. A., & Kurdi, F. (2022). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Jember. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(2), 43–49. <https://doi.org/10.52774/Jkfn.V5i2.106>
- Andika, A., & Riyaningrum, W. (2025). Correlation Between “PATUH” Program And Blood Pressure Values In Elderly Hypertensive Patients In Posyandu In Ledug Village. *Proceedings Series On Health & Medical Sciences*, 6, 114–118. <https://doi.org/10.30595/Pshms.V6i.1412>
- Anggraini, N. V., & Prabhawaty, Y. (2024). *Analysis Of Family Nursing Care With Progressive Muscle Relaxation Innovation Interventions To Reduce Blood Pressure In Elderly People With Hypertension*.
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/Jiskh.V12i2.459>
- Arib Rusli, Muhammad Fadhil, Maulana Ishaq, Rully Hidayatullah, & Harmonedi, H. (2025). Strategi Pengumpulan Dan Pengelolaan Data Dalam Penelitian Pendidikan: Kajian Teoretis Dan Praktis. *Jurnal Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 573–581. <https://doi.org/10.61104/Ihsan.V3i3.1045>
- Ayu Trisno Putri, N. R. I., & Dewi Cahyaningrum, E. (2024). Upaya Pengendalian Dan Preventif Hipertensi Pada Kelompok Usia Lanjut. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 1582–1586. <https://doi.org/10.55338/Jpkmn.V5i2.3022>
- Baydamirova A.A., Karimova R.J., Zulfugarova M.B., Mehtiyeva Sh.N., Abiyev H.A., Heybatova M.F., & Huseynzade Kh.R. (2025). Characteristics Of The First Organs Damaged In Hypertension The Brain, Heart And Kidneys. *Journal Of Theoretical, Clinical And Experimental Morphology*, 5(2), 96–104. <https://doi.org/10.28942/Jtcem.V5i2.240>
- Budiraharjo. (2020). Analisis Profitabilitas Pengembangan Usaha Ternak Itik Di Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal, 5(2), 12-19.

- Dinkes Jawa Timur (2023). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Diskominfo Kabupaten Malang. (2022). Jumlah Kasus Penyakit Tidak Menular (Hipertensi, Diabetes Mellitus) di Kabupaten Malang link : <https://kamasuta.malangkab.go.id/data-nilai-public?id=4259>
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47–52. <https://doi.org/10.26630/Jk.V10i1.1139>
- Erna Marissa, D. (2024). The Effect Of Tera Gymnastics On Reducing Hypertension In The Elderly In Dukugawing-Kepunduan Cirebon. *Jurnal Medisci*, 1(5). <https://doi.org/10.62885/Medisci.V1i5.245>
- Erwhani, I., Puspitasari, D., & Rahmawati, A. (2019). *Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Menjalin Kabupaten Landak*. 10(1).
- Fahlevi, A. R., Riyadi, A., & Mardiani, M. (2019). Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(2), 119–128. <https://doi.org/10.33088/Jkr.V1i2.401>
- Falo, A., & Ayubbana, S. (2023). *Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro*. 3.
- Febriza, A., Nurmila, Sahabuddin, R., Ibrahim, J., Faidah, N., Khairunnisa, Anurogo, D., Mappanyompa, F., Nelly, Syahrir, A. K., Fitria, A., Samsani, & Bahjah., D. (2025). Peningkatan Kesadaran Dan Deteksi Dini Hipertensi Serta Diabetes Melitus Pada Lansia Dusun Baruga, Kabupaten Maros Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 5. <https://doi.org/10.59818/Jpm.V5i5.1935>
- Ferawati, Fatimatus Zahro, Ulfa Hardianti, Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi., Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi (2020). *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, Vol.10 No.2.

- Gayatri, P. R., Margaretta, S. S., & Pratiwi, W. N. (2023). The Application Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Changes In Blood Pressure In Elderly With Hypertension. *Adi Husada Nursing Journal*, 9(2), 122. <https://doi.org/10.37036/Ahnj.V9i2.484>
- Handayani, L., & Mujahid, I. (2025). Vitex-2 Compact Identification Of Candida Species Isolated From Urine Samples Of Diabetic Patients In Rural Indonesian Community. *Proceedings Series On Health & Medical Sciences*, 6, 202–206. <https://doi.org/10.30595/Pshms.V6i.1425>
- Harnawati, R. A., & Nisa, J. (2023). Manajemen Pencegahan Hipertensi Dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 261. <https://doi.org/10.26714/Jsm.5.2.2023.261-263>
- Indonesian Society Of Hypertension*, 2025. (T.T.).
- Inriani, I., Narmawan, N., & Abadi, E. (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Pesisir Puskesmas Soropia. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.36990/Hijp.V13i1.232>
- Karang & Rizal, (2022). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* Vol. 7 No. 4.
- Khodijah, U. P., Temartenan, J. S., Asih, O. R., & Nurachma, E. (2025). *Peningkatan Kesadaran Gaya Hidup Sehat Melalui Skrining Dan Edukasi Hipertensi Bagi Lansia Di Posyandu*. 2.
- Khoiriyah, S., & Mustajab, A. A. (2023). *Tingkat Manajemen Perawatan Diri Pada Lansia Penderita Penyakit Tekanan Darah Tinggi*. 4.
- Kurniasih, E., & Pradana, A. A. (2022). Telaah Pengetahuan Keluarga Akan Kondisi Demensia Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 2(1), 16–22. <https://doi.org/10.56667/Jikdi.V2i1.587>
- Langingi, A. R. C., Pongantung, H., Terok, K. A., & Wowor, M. D. (2024). Pemberdayaan Lansia Dalam Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Di Kelurahan Taratara Satu. *Journal Of Excellence Humanities And Religiosity*, 2(2). <https://doi.org/10.34304/Joehr.V2i2>

- Lumempouw, D. O., Wungouw, H. I. S., & Polii, H. . (2016). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penyandang Hipertensi. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/Ebm.4.1.2016.11697>
- Muku, M. L. L., Mola, S. A. S., Boru, M., Rumlaklak, N. D., & Widiastuti, T. (2022). Expert System For Diagnosis Of Students Anxiety Level In The Undergraduate Thesis Preparation Using Certainty Factor Method. *Jurnal Komputer Dan Informatika*, 10(2), 169–176. <https://doi.org/10.35508/Jicon.V10i2.7975>
- Mulfianda, R., Tahlil, T., Mulyadi. (2020). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Dan Gula Darah Sewaktu Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Syiah Kuala*.
- Mulyati, I., Yuliani, M., Mauliany, Y., Salwa, A., & Nurfiati, L. (2022). *Asuhan Pada Lansia Hipertensi Dengan Pendekatan Komplementer Penggunaan Rebusan Jahe Dalam Penurunan Tekanan Darah*.
- Nugraha, S. A., & Utama, W. T. (2023). *Analisis Hipertensi Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Ginjal Kronik*. 12(4).
- Octavianie, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). *Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia Di Wilayah Desa Lulut Rt 04 Rw 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor*.
- Pasmawati, H. (2021). Pendekatan konseling untuk lansia. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(1).
- PERHI (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia), (2023).
- Petrović, I., & Marinković, M. (2019). Effects Of Different Types Of Exercise Programs On Arterial Blood Pressure Of The Elderly. *Facta Universitatis, Series: Physical Education And Sport*, 16(2), 725. <https://doi.org/10.22190/Fupes181017064p>
- Prabasari, N., A., Juwita, L., Maryuti, I., A., (2020). Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Lansia Di Rumah (*Studi Fenomenologi*) (*Family Experience in Caring For Eldery At Home (Phenomenological Study)*). *Jurnal Ners LENTERA*, Vol. 5, No. 1.

- Priasmoro, D. P., Yulanda Wahyu Anggraini, & Tien Aminah. (2022). Gambaran Pengendalian Emosi Lansia Dalam Lingkungan Padat Penduduk Perum Gardenia Kabupaten Malang. *Nursing Information Journal*, 1(2), 42–47. <https://doi.org/10.54832/Nij.V1i2.211>
- Putri, Dian, Eka, (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020a). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/Mkk.V3i1.26205>
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020b). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/Mkk.V3i1.26205>
- Rahmi, R., Nasution, S. D., & Fauziyah, Y. (2024). Peran Nitrit Oksida Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(4), 997–1007. <https://doi.org/10.33024/Jmm.V7i4.11500>
- Ramatillah, Diana Laila, Delva Putri, Kharida Kharida, Ramitha Indri, and Thedyardi Sianturi. (2020). Hipertensi Sebagai Penyebab Gagal Ginjal. *BERDIKARI* 3, no. 1.
- Ramli, R., & Fadhillah, M. N. (2020). Faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia. *Window of Nursing Journal*, 23-32.
- Rizky F, A., & Sulchan, M. (2015). Pengaruh Konseling Modifikasi Gaya Hidup Terhadap Penurunan Asupan Natrium, Tekanan Darah, Dan Kadar C-Reactive Protein (Crp) Pada Remaja Obesitas Dengan Sindrom Metabolik. *Journal Of Nutrition College*, 4(3), 300–307. <https://doi.org/10.14710/Inc.V4i3.10097>
- Rustam, Z. N. R., Suhermi, & Alam, R. I. (2022). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Window Of Nursing Journal*, 123–132. <https://doi.org/10.33096/Won.V1i2.274>
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar.

- Samsi, A. S. (2020). *Tingkat Kemandirian Lanjut Usia Dalam Memenuhi Kebutuhan Aktivitas Sehari-Hari Dipuskesmas Antang Perumnas*.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.31539/Joting.V2i1.1126>
- Sarwoko, S. (2020). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Puskesmas*. 1(2), 114–120.
- Savitri, E. W., & Romina, F. (2021). Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 12(2), 59–65. <https://doi.org/10.54630/Jk2.V12i2.160>
- Setyawan, A. B., & Muflihatin, S. K. (2020). Efektivitas Black Garlic Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(2), 126–132. <https://doi.org/10.30989/Mik.V8i2.304>
- Setyawati, R. C., Safrudin, M. B., Amalia, N., Widyastuti, D., Purdani, S., Mika, R., Arra, P. A., Aisyah, S. N., Nurjanah, N., & Arzaaq, M. (2025). *Efektivitas Senam Hipertensi Dalam Menjaga Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia*. 16.
- Shadieva, A., Chernysheva, E., & Lyalyukova, E. (2024). Arterial Hypertension In Patients Of Older Age Groups: Clinical And Pathogenetic Features, Choice Of Optimal Hypotensive Therapy. *Caspianjournalof Medicine And Pharmacy*, 23–28. <https://doi.org/10.17021/2712-8164-2024-23-28>
- Situmorang, H. (2021). Pengaruh Senam Program Pengolahan Penyakit Kronis (Prolanis) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi: Keperawatan. *Jintan: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), 103–109. <https://doi.org/10.51771/Jintan.V1i2.116>
- Sulistiyawati, A., Hadiyati, L., & Ferreira, G. R. (2025). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Prolanis Puskesmas Neglasari Kota Bandung*. *Jurnal Adiguna Keperawatan*, 1(1), 25-35.
- Sustrami, D., & Rahmah, B. (2017). *Hubungan Aktivitas Sosial Lansia Terhadap Kualitas Hidup Di Pesisir Rw 03 Kelurahan Kedung Cowek Surabaya*. 2.

- Tambunan, I., Mardhiani, Y. D., & Rifai, S. I. (2022). *Edukasi Pengelolaan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Dan Pemanfaatan Tanaman Herbal*. 5(2). <https://doi.org/10.31764>
- Tjahjar, R. T., & Saputra, W. W. H. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penyakit Hipertensi*.
- Tupamahu, R. C. A. (2022). Kajian Penuaan Pada Lansia Serta Profil Antioksidan Secara Kualitatif Di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(8), 731–743. <https://doi.org/10.36418>
- Utomo, A. C., & Herbawani, C. K. (2022). Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Wahidin, M., Mustikawati, I. S., Handayani, R., & Letelay, A. M. (2025). Overview Of Hypertension Prevalence And Its Main Risk Factors In Indonesia – A District-Level Data Analysis. *A. M.*, 9(3).
- WHO (2025). Global report on hypertension 2025: high stakes: turning evidence into action. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240115569>.
- Wijaya, A. K., Suliyanti, D., Andari, F. N., & Husin, H. (2024). *Pencegahan Hipertensi Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Pada Lansia*. 3.
- Yudanari, Y. G., & Puspitasari, O. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Progressive Muscle Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 8(4), 599–606. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i4.1286>
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. 2.
- Yuswatiningsih, E., & Suhariati, H. I. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari Hari: Studi Di Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Mojokerto)*, 13(1), 61-70.