

DAFTAR PUSTAKA

- Adisa, V. (2023). *Hipertensi: Variasi Buah-buahan, Makanan Alami dalam Mengatasinya*. Yogyakarta: Rumah Baca.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 21-22.
- Andrianto. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Penelitian Keperawatan Medik*, 45.
- Asbi, U. C. (2023). Gambaran Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT PSTW Jember. 52-53.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo;. (2024, Juli 26). *Hipertensi 2023*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo;. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo Tahun 2024*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur;. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*.
- Ekarini, N.L.P; Wahyuni, Dwi Jathu; Sulistyowati, Dita;. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jurnal Keperawatan*, 61-70.
- Falo, Aknes; Ludiana; Ayubbana, Sapti;. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 33.
- Fulka, R., Ludiana, & Sari, S. A. (2024). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Metro. *Cendikia Muda*, 441.
- Hendra, P., Virginia, D. M., & Setiawan, C. H. (2021). *Teori dan Kasus Manajemen Terapi Hipertensi*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Ibrahim;. (n.d.). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Idea Nursing Journal*, 63.
- Jalling, A. (2024, Agustus 22). *5 Penyakit Komplikasi Akibat Hipertensi yang Tidak Terkontrol*.
- Kemenkes RS Sardjito;. (2022, Agustus 31). *Ayo Kendalikan Hipertensi*.

- Khotimah, M. N. (2021). *Terapi Masase Dan Terapi Nafas Dalam Hipertensi*. Malang: Ahlimedia Press.
- Kurniawati, Emy; et al;. (2024). Hubungan Pola Tidur dengan Tekanan Darah pada Siswa SMAN 2 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 42.
- Laili, Nurul; et al;. (2023). Edukasi Penatalaksanaan Insomnia pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 18.
- Latifah, A. (2023). *Kerangka Berpikir dan Kerangka Konsep*. Jakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Lukiningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 108.
- Marni. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Mitra Keluarga;. (2022, July 6). *Kenali Faktor Risiko Hipertensi dan Pencegahannya*.
- Muchlis, F. P., Muttalib, N. U., & Syam, N. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Petani Bawang Merah Di Kecamatan MALUA. *Window of Public Health Journal*, 767-771.
- Ninef, V. I., Kartinah, Putra, A. S., & al, e. (2025). *Bunga Rampai Kesehatan Mental Lansia*. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Novianti, F., & Imamah, I. N. (2026). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Ngadirojo Kidul Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Pembangunan Kesehatan*, 77-79.
- Nurhikmawati, Widiyastuti, N. F., Syahrudin, F. I., & dkk. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina. *UMI Medical Journal*, 43-46.
- Nurhikmawati; et al;. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina. *UMI Medical Journal*, 46.
- p2ptm kemkes;. (2024, November 18). *Apa Saja Gejala Hipertensi? Yuk Simak*.
- Puskesmas Sukamulya;. (2024, Juni 10). *Penyuluhan Pengendalian Hipertensi dengan Cerdik pada Lansia*.
- Putra, I., & Astiti, S. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Marga, Kecamatan Marga, Tabanan. *Bali Health Published Journal*, 28-30.

- Putra, S., Risnita, Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 27877.
- Ratri, B. A., Khusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan Pola Tidur Pada lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 61-63.
- Rizka, M. D., Yunita, R., & Ro,isah. (2024). Hubungan Pola Makan dan Kualitas Tidur Dengan Derajat Hipertensi di Desa Brabe Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 122-123.
- Romadhon, Wimar Anugrah; Rahmawaty, R. D. R. A. P;. (2022). *Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) dan Terapi Musik Langgam Jawa sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory*. Penerbit NEM.
- Rumah Sakit Onkologi Solo;. (2025, September 16). Pola Tidur dan kaitannya dengan Kesehatan Mental.
- Rusdiana, A. (2025). *Metode Penelitian Manajemen Pendidikan*. Bandung: Pustaka Tresna Bhakti Bandung .
- Setiana, A., & Nuraeni, R. (2018). *Riset Keperawatan*. Cirebon: LovRinz Publishing.
- Siregar, Maya Ardilla; Lasmawanti, Sri; Syafriani, Afina Muharani; Kaban, Ani Rahmadhani;. (2024). Edukasi Semu (Spiritual Emotional Freedom Tecnique & Murrottal Al-Quran dan Pekuti (Peningkatan Kualitas Tidur) pada Lansia Untuk Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 67.
- Suciana, F., Hidayati, I. N., & Daryani. (2024). Peningkatan Pengetahuan Tentang Komplikasi Hipertensi Beserta Pencegahannya. *Pengabdian Masyarakat*, 59.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Revisi) Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suhadi, R., & dkk. (2016). *Seluk Beluk Hipertensi: Peningkatan Kompetensi Klinis untuk Pelayanan Kefarmasian*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.

- Tejawati, N. P. (2021). Gambaran Pola Tidur pada Pasien Hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021. *Karya Tulis Ilmiah*, 24-.
- Unja, E. E., Tutpai, G., & Maratning, A. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Para Penderita Hipertensi Lansia di Wilayah Kota Banjarmasin. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 123-127.
- WHO. (2024, Mei 17). *Hari Hipertensi Sedunia 2024: Ukur Tekanan Darah Anda Secara Akurat, Kendalikan, Hidup Lebih Lama*.
- Winardi, W., & Musak, R. A. (2021). *Literature Review Panduan Riset Kesehatan dan Keperawatan*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Cendikia Muda*, 164.
- Yulidasari, F., & dkk. (2023). Pemeriksaan Keliling Anti Hipertensi (Pake Api): Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia*.
- Zulfa, Nanda Aini; Mujazi, M;. (2021). Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik di SDN Kembangan Utara 06 Pagi. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan dan Multi Disiplin*, 469.