

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, & Sari, R. A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Tahun (pp. 1–17).
- Beba, N. N. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur. *Nursing Practice Journal*, 1, 17–24.
- Daulay, S. A. (2024). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kesehatan Mental. *Circle Archive*.
- Desriyani, R., Wahyudi, J. T., & Suratun. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3, 88–95.
- Dewi, I., Khotimah, H., Nasution, R., Zulpan, Hariyati, T., & Ahmad, R. (2025). Teori Populasi dan Pengambilan Sampel (pp. 1–9).
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat (pp. 74–80).
- Ekasari, M. F. (2021). Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya.
- Hastuti, C. (2022). Gambaran Asupan Natrium Dan Kalium Makanan Penderita Hipertensi Di Puskesmas Moyudan Kabupaten Sleman.
- Hendra, P. V. (2021). Teori Dan Kasus Manajemen Terapi Hipertensi. Sanata Dharma University Press.
- Hutagalung, N. A. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*.
- Khoiroh, U., Nashrullah, & Anam, S. (2026). Analisis Teknik Sampling Dalam Penelitian Kuantitatif dan Pengaruhnya Terhadap Kualitas Data. In *Jurnal*

Pendidikan Sosial dan Humaniora (pp. 1418–1424).

Lukitaningtyas, D. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*.

Mardlatilla, S. D. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Phychology and Islamic Science*, 7, 65–71.

Merdekawati, R. K. (2021). Intervensi non farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi: studi literatur. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9, 225–233.

Naryati., & R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*.

Nazmi, A. N., Nisa, E. K., Masroni, & Indriani, N. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Paisein Hipertensi. *JURNAL, EDUNursing*, 1–10.

Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Sago Gizi dan Kesehatan*.

Nurhikmawati., d. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Ibnu Sina. *UMI Medical Journal*, 9, 41–47.

Nurhikmawati, N., Widiyastuti, N. F., Syahrudin, F. I., Wisudawan, W., & Wahyu, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, 9(1), 41–47. <https://doi.org/10.33096/umj.v9i1.271>

Nurmania, A. A., Ludiana, & Dewi, T. K. (2025). Implementasi Senam Hipertensi Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. In *Jurnal Cendikia Muda* (pp. 33–38).

Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja

Puskesmas Purwosari Kec. In Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda* (pp. 186–194).

Ponorogo, D. K. (2024). Prevalensi Hipertensi 2024. In Diambil kembali dari Statistik.ponorogo.go.id.

<https://statistik.ponorogo.go.id/dataset/17669781849f631675-093a-4419-95ab-33566eaaa578/resource/fc6f3001-af5f-4f89-99c0-8c2ca1372b95>

Prasetyaningrum, Y. I. (2014). Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti. *FMedia*.

Prihatini, K. R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Rumpun Ilmu Kesehatan*.

Qomaruddin, & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting and Administration*, 1, 77–84.

Safitri, A. . (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Warga Bina Sosial Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat 2023 (pp. 190–192).

Setiawan, H. . (2023). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat/Tidur Dan Pemenuhan. *Rizmedia Pustaka Indonesia*.

Suwanti, S., M., F., Efliani, D., Sari, H. E., Friska, & Ardianty, S. (2025). Hipertensi Non-Pharmacological Approach untuk kesehatan yang lebih baik. *Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta*.

Syafiyah, F. (2021). Penatalaksanaan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *STIKep PPNI Jawa Barat*.

Telaumbanua, A. C. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*.

Widiyanto, B. (2025). Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan. *Nuansa Fajar Cemerlang*.

Widiyastusi, N. E. (2023). Pengantar Metoodologi Keperawatan. *PT SADA KURNIA*.

Widodo, Indriyati, & Astusi, T. B. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.

Yanita, N. I. (2022). Berdamai Dengan Hipertensi. Bumi Medika.

Yuswatiningsih, E., & Hariyono. (2025). Buku Ajar Metode Penelitian Untuk Mahasiswa. Samudra Biru.

Zainuddin, S., Hidayati, R. N., Musmiller, E., Ibnu, F., Syafridawita, Y., & Bahtiar, Y. (2024). Buku Ajar Perawatan Agregat Komunitas. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.