

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelaziz, M., Ahmed, H., & Ali, S. (2024). Effect of progressive muscle relaxation and deep breathing exercises on hemodynamic parameters and pain among surgical patients. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 13(1), 45–52.
- Adnyana, I. M., & Sudewi, A. A. (2024). Patofisiologi dan penatalaksanaan nyeri kepala. *Jurnal Neurologi Indonesia*, 43(1), 15–24.
- Anggraini, D., & Haryanti, T. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dan nyeri pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–92.
- Anggreni, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Ardiningtyas, D., & Anggraeni, D. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 90–97.
- Arisandy, W., Suherwin, S., Nopianti, N., & Bainani, B. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Hipertensi dalam Menurunkan Nyeri Akut. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1).
- Astutik, D., & Yanto, A. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian nyeri kepala pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 56–63.
- Bauldoff, G., Gubrud, P., & Carno, M. (2020). *LeMone and Burke's Medical-Surgical Nursing: Clinical Reasoning in Patient Care* (7th ed.). Pearson.
- Chaerunisa, S. (2025). *Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Inap RSUI Harapan Anda Kota Tegal* (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung.
- Dahlan, M. S. (2021). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Dewi Puspita, H. (2023). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medika*, 7(1), 15–22.
- Divayana, D. G. (2024). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri kepala. *Jurnal Keperawatan Klinis Indonesia*, 9(1), 45–52.
- Dwi, N., & Wahyuningsih, T. (2023). Terapi relaksasi otot progresif sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi stres dan nyeri pada pasien dengan penyakit kronis. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 101–108.

- Fitrian, F., & Erika, K. A. (2022). Effectiveness of progressive muscle relaxation therapy in reducing anxiety and improving sleep quality. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 6(1), 34–40.
- Hendra Irawan, R., Sari, M., & Putri, D. (2024). The effectiveness of progressive muscle relaxation on vital signs stabilization among patients with hypertension. *International Journal of Nursing Sciences*, 9(2), 120–126.
- Husairi. (2023). *Manajemen Asuhan Keperawatan dalam Praktik Klinik*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Ismail, M., Sari, D., & Hidayati, N. (2024). Effectiveness of progressive muscle relaxation in reducing stress and anxiety among patients with chronic disease. *International Journal of Nursing Practice*, 30(1), 1–8.
- Kasih, N. S., & Hamdani, I. (2023). Perbandingan efektivitas penilaian skala nyeri berdasarkan Visual Analog Scale (VAS), Verbal Rating Scale (VRS), dan Numeric Rating Scale (NRS) pada pasien pasca operasi sectio caesarea. *Jurnal Implementa Husada*, 4(4).
- Khair, S. M., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Mohd Sukor, M. S., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of progressive muscle relaxation in adults for stress, anxiety, and depression: A systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 345–365.
- Kasrin, K., Hidayat, A., & Rahman, F. (2024). Terapi komplementer dalam manajemen nyeri pada pasien rawat inap. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 9(1), 40–48.
- Kusyani, A., & Wulandari, D. (2024). *Standar Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi*. Yogyakarta: Penerbit NEM.
- LeMone, P., Burke, K., & Bauldoff, G. (2019). *Medical-Surgical Nursing: Critical Thinking for Person-Centered Care* (7th ed.). Pearson.
- Nuwa, M. S. (2023). Terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 120–128.
- Nur, M. A., & Saihu, M. (2024). Pengolahan data. *Scientica: Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi*, 2(11), 163–175.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Puspitaningrum, E. M., Herlina, H., & Bakti, M. S. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan komplikasi hipertensi pada wanita menopause penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 89–93.

- Purwoto, A., Sari, D., & Rahman, F. (2023). *Konsep dan Proses Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Medika.
- Rahmasari, F., Lestari, D., & Putra, A. (2024). Progressive muscle relaxation therapy to reduce pain and anxiety among hypertensive patients. *Journal of Nursing Science*, 9(2), 85–92.
- Rizky, W. A., Purbowati, & Nurohmi, S. (2022). Faktor-faktor yang berkontribusi dengan peningkatan risiko hipertensi pada karyawan wanita. *Jurnal Medika Indonesia*, 4(2), 39–47.
- Sagala, P. S. M., & Ginting, S. B. (2025). Edukasi kesehatan lansia tentang latihan aktivitas fisik dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Kelurahan Dataran Tinggi Binjai. *Jurnal Abdimas Bukit Barisan*, 4(2).
- Sangadji, A., & Faisal, M. (2024). Pemeriksaan diagnostik pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Klinik dan Komunitas*, 8(1), 22–30.
- Saputra, A., & Huda, N. (2023). Penatalaksanaan hipertensi melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medika*, 8(1), 33–41.
- Sibuea, R. (2022). Pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) pada pasien. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5(2), 67–72.
- Soares, C., Pinheiro, R., Oliveira, J., & Mondelli, M. (2023). Association of tinnitus and systemic arterial hypertension: A retrospective study. *CoDAS*, 34(6), e20210236.
- Sudaryanti, N., Wulandari, D., & Putri, A. (2023). Pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) pada pasien dengan nyeri akut. *Jurnal Keperawatan Klinik Indonesia*, 8(1), 34–40.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syapitri, H., Amila., & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahlimedia Press.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tono, T., & Dinarsi, D. (2023). Progressive muscle relaxation therapy to reduce pain and anxiety in patients with hypertension. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 8(1), 56–63.
- Wael, S. (2023). Anatomi dan fisiologi sistem kardiovaskular. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 120–128.

- Widodo, W., Prasetyo, B., & Rahmawati, D. (2025). Classification and management of hypertension based on blood pressure levels. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 10(1), 55–62.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Geneva: WHO.
- Wardhana, A., & Iba, Z. (2023). *Metode Penelitian*. Eureka Media Aksara.
- Verma, R., & Kumar, V. (2025). Jacobsons progressive muscle relaxation and its therapeutic efficacy: A systematic review. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 3(10), 166–177.
- Yuniarti, R., & Bahri, S. Y. (2023). Studi data sampel berpasangan pada pendekatan statistika parametrik dan non parametrik. *Jurnal Arjuna: Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Matematika*, 1(6).
- Zulkipli, Z., Zulfachmi, Z., & Rahmad, A. (2024). Alasan peneliti menggunakan analisis statistik Wilcoxon (non parametrik). *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi*, 6, 119–125.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, D., & Zulfa, F. (2023). Aplikasi penelitian kuantitatif dalam studi keperawatan: Desain pra-eksperimental dan uji statistik. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(3), 210–218.
- Rahmah, S., & Aisyah, N. (2024). One-group pretest-posttest design dalam penelitian kesehatan masyarakat: Tinjauan metode dan aplikasi. *Jurnal Metodologi Penelitian Kesehatan*, 5(1), 57–66.
- Hartati, D., & Dewi, F. (2023). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi: Riset implikasi keperawatan. *Jurnal Keperawatan Medika*, 13(4), 93–100.
- Lestari, A., & Putri, S. I. (2023). Etika penelitian dan perlindungan subjek penelitian dalam keperawatan. *Jurnal Etika Kesehatan Indonesia*, 8(1), 15–24.
- Nurhayati, T., Rizki, F., & Susanti, R. D. (2024). Prinsip etika penelitian kesehatan: Tinjauan terhadap beneficence, autonomy, dan justice. *Jurnal Bioetika dan Kebijakan Kesehatan*, 3(2), 87–96.
- World Medical Association. (2023). *Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. Geneva: WMA.
- Nisperri, R., & Sari, E. (2023). Metodologi penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel. *Jurnal Keperawatan Medika*, 12(3), 120–128.

- Rahman, L. A., & Oktaviani, D. (2023). Purposive sampling dalam penelitian keperawatan: Prinsip dan aplikasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(2), 99–106.
- Putri, S. A., & Wulandari, D. (2023). Penentuan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian klinis: Tinjauan metodologis. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(1), 55–63.
- Pramesti et al. (2022). Anatomi jantung. *Journal artikel* 7–36. <https://eprints.umm.ac.id/89852/3>
- Hidayat, A. A., & Wahyuni, S. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan: Konsep populasi dan sampel dalam penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2023). Teknik purposive sampling dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Metodologi Penelitian Kesehatan*, 5(2), 88–95.
- Rahman, F., Putri, A. D., & Lestari, N. (2024). Penentuan ukuran sampel dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 10(1), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2023). *Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2023*. Palembang: Dinkes Kota Palembang.
- Prasetya, H., & Kusumawati, H. N. (2023). *Hipnopunktur untuk mengelola hipertensi dan hiperkolesterolemia*. Malang: Rena Cipta Mandiri