

## DAFTAR PUSTAKA

- Blonna, Richard. 2012. *Coping with Stress in a Changing World, Fifth Edition*. New York: Connect Learn Succed.
- Coming. Et. al. (2018). Pengaruh Low Impact Aerobic Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tetewatu Kabupaten Konawe Utara. JURNALKEPERAWATAN <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK>. Di akses pada tanggal 14-7-2022 pukul 14.24 WIB
- Fadil. 2018. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 12 (3): 249-253.
- Herlambang. 2013. *Hipertensi & Diabetes, Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Media dan Herbal*. Jakarta Selatan: Suka Buku.
- Karang, M.T.A.J. dan Ahmad Rizal. 2017. Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Artikel Penelitian* 7 (4): 339-345.
- Khasanah, Nur. 2014. *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif akibat Pola Makan*. Yogyakarta: Laksana.
- Khomarun, Nugroho M.A. dan Endang S.W. 2014. Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Makamhaji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan* 3 (2): 166-171.
- Larasiska, A. dan Wiwin P. 2017. Menurunkan Tekanan Darah dengan Cara Mudah pada Lansia. *Nursing Practice* 1 (2): 55-63.
- Lolo, L. Lorna dan Komang A. R. 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cendana Putih II Tahun 2017. *Jurnal Voice of Midwifery* 06 (08): 56-63.
- Mahardhini, A. dan Wahyuni. 2018. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Begal Kecamatan Kedunggalur Kabupaten Ngawi. *Urecol*: 148-154.
- Millar A. Lynn. 2013. *Program Olahraga: Arthritis*. Yogyakarta: Citra Aji Parama.