

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. Made Sudarma, Ni Wayan Trisnadewi, Ni Putu Wiwik Oktaviani, Seri Asnawati Munthe, Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik, Ahmad Faridi, Radeny Ramdany, Rosmauli Jeremia Fitriani, Putu Oky Ari Tania, Bai1 Fitria Rahmiati, Sanya Anda Lusiana, Andi Susilawaty, Efendi Sianturi, dan Suryana. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. disunting oleh R. Watrianthos dan J. Simarmata. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Arwani, Siti, Nurul Hidayah, dan Tri Nataliswati. 2024. "The Effectiveness of Flexibility Training and Autogenic Relaxation Towards Blood Pressure Change in Hypertension Patients." *Jurnal Media Ilmu Kesehatan (JURMEDIKES)* 2(2). <http://jurnal.kusumalintasmedia.com/>.
- Asriani, Berta, Rini Camelia, dan Willy Astriana. 2023. "Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia." *Jurnal Gawat Darurat* 5(1):1–7.
- Astuti, Agnes Dewi, Hyan Oktodia Basuki, dan Sigit Priyanto. 2024a. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. 1 ed. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Astuti, Agnes Dewi, Hyan Oktodia Basuki, dan Sigit Priyanto. 2024b. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. 1 ed. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Badan Pusat Statistik. 2024. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Vol. 21. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Beba, Nova Natalia, Juliana Neng Sarman, dan Elkid. 2025. "Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi dengan Masalah Gangguan Pola Tidur." *Nursing Practice Journal* 1(1):17–24.
- Beba, Nova Natalia, Juliana Neng Rifka Sarman, dan Elkid. 2025. "Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan KualitasTidur Lansia Hipertensi dengan Masalah Gangguan Pola Tidur." *Nursing Practice Journal* 1(1):17–24.
- Dewi, Dyah Palupi Puspita, dan Rakhmat Susilo. 2021. "Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas Sumbang I." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 6(4):2021.
- Ekasari, Mia Fatma, Eros Siti Suryati, Siti Badriah, Salsabila Rizqi Narendra, dan Fahira Ishlah Amini. 2021. *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya*. disunting oleh A. Jubaedi. Jakarta: Poltekkes Tasikmalaya.
- Esprensa, Aliffia, Martina Ekacahyaningtyas, dan Saelan. 2022. "Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Era New Normal." *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)* 10(1):44–50.

- Fauzi, Ahmad, Baiatun Nisa, Darmawan Napitupulu, Fitri Abdillah, A. A. Gde Satia Utama, Candra Zonyfar, Rini Nuraini, Dini Silvi Purnia, Irma Setyawati, Tiolina Evi, Silvester Dian Handy Permana, dan Maria Susila Sumartiningsih. 2022. *Metodologi Penelitian*. 1 ed. Jakarta: CV. Pena Persada.
- Handayani, Ulfa. 2024. "Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Diagnosa Hipertensi di BLUD Puskesmas Tembelang Jombang." Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika, Jombang.
- Herdarna, Alida Reka, dan Rita Untari. 2025. "Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kualitas Tidur Lansia." *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa* 4(1):289–99.
- Hikmawati, Fenti. 2020. *Metodologi Penelitian*. Vol. 4. 1 ed. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Indriyani, Iis, Ni Nyoman Murti, Nur Hamsar Sarmin, Wa Ode Megasari, Erlin Ifadah, Santi Damayanti, Muhammad Ghalvan Sahidu, Dina Rawan G.Rana, Yusnidaryani, dan Prinawati. 2023. *Pemeriksaan Fisik Prinsip Dasar dan Prosedur*. disunting oleh L. Rosyanti dan Ashaeryanto. Jakarta: CV. Eureka Media Aksara.
- Irfannuddin. 2019. *Cara Sistematis Berlatih Meneliti*. 1 ed. disunting oleh S. Shahab dan D. Setiawan. Jakarta: Rayyana Komunikasindo.
- Ixora, Dewi Wulandari, Rahayu Niningasih, Agus Khoirul Anam, dan Andi Hayyun Abiddin. 2024. *Keperawatan Medikal Bedah*. 1 ed. disunting oleh Tim MNC Publishing. Malang: Media Nusa Creative.
- Juita, Dewi Rika, dan Nilna Azizatus Shofiyyah. 2022. "Peran Keluarga dalam Merawat Lansia." *Jurnal Agama Sosiasl dan Budaya* 5(2):2599–2473. doi:10.31538/almada.v5i2.2413.
- Khotifah, Fidyawati, dan Sutantri. 2023. "Studi Kasus: Penerapan Intervensi Pijat Refleksi Kaki pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika DRG. Suherman* 05(02):38–44. <https://jurnal.medikasuherman.ac.id/imds/index.php/JIKMDS>.
- Marhabatsar, Nahda Syaidah, dan ST. Aisyah Sijid. 2021. "Review: Penyakit Hipertensi pada Sistem Kardiovaskular." *Jurusan Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Alauddin Makassar* 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>.
- Marliyanti. 2025. "Asuhan Keperawatan Komunitas pada Lansia dengan Gangguan Tidur Pasien Hipertensi melalui Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang." *e-Skripsi Universitas Andalas*. <http://scholar.unand.ac.id/497917/>.
- Nasution, Umar Hamdan, dan Listya Devi Junaidi. 2024. *Metode Penelitian*. 1 ed. disunting oleh J. Prayoga. Serasi Media Teknologi.

- Ningsih, Armanda Tri Murti, dan Renti Kartika. 2022. "Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi." *Jurnal Pustaka Keperawatan* 1(2):115–20.
- Nurhidayati, Istianna, Agustina Nur Wulan, dan Halimah Halimah. 2018. "Pengaruh Relaksasi Autogenic terhadap Insomnia pada Penderita Hipertensi di RSD Bagus Waras Klaten." *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 5(3). <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>.
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 4 ed. disunting oleh P. P. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Polopadang, Vonny, dan Nur Hidayah. 2019. *Proses Keperawatan: Pendekatan Teori dan Praktik*. disunting oleh Fitriani. Pinrang: Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia Cerdas.
- Pradono, Julianty, Nunik Kusumawardani, dan Rika Rachmalina. 2020. *Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. 1 ed. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Purniasih, Ni Wayan. 2024. "Implementasi Terapi Relaksasi Autogenic pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi." Poltekkes Kemenkes Denpasar, Denpasar.
- Rahman, Abdul, Ni Made Wirastika Sari, Fitriani, Mochamad Sugiarto, Sattar, Zainal Abidin, Irwanto, Anton Priyo Nugroho, Idriana, Ladjin Nurjanna, Eko Haryanto, Ade Putra Ode Aman, Ahmadin, dan Alaslan Amtai. 2022. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. 1 ed. disunting oleh A. Masruroh. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Ratri, Barliana Anggrita, Zauhani Khusnul, dan Widhi Sumirat. 2022. "Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Pemenang - JIP* 4(2):61–66. doi:10.53599.
- Retnowati, Lucia, Dicki Andrean, dan Nurul Hidayah. 2021. "Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kabupaten Malang." *Hospital Majapahit* 13(2).
- Sakti, Ifa Pannya, dan Monika Luhung. 2025. *Buku Ajar Penatalaksanaan Lansia Hipertensi*. 1 ed. Malang: Litnus.
- Saputra, M. Khalid Fredy, Herniyatun, Erida Fadila, Masyita Haerianti, Natalia Elisa Rakinaung, Maria Suryani, Viyan Septiyana Achmad, Mahmud Ady Yuwanto, dan Salmah Arafah. 2023. *Metodologi Keperawatan*. 1 ed. disunting oleh N. Sulung. Padang: Getpress Indonesia.
- Sari, Dea Indah Permata. 2025. "Penerapan Edukasi Audio Visual Pengendalian Hipertensi terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Lansia dengan Hipertensi

- di Wilayah Kerja Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau Tahun 2025.” Politeknik Kesehatan Palembang, Palembang.
- Setiawati, Si Ayu Rai. 2024. “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut dengan Terapi Infused Water Mentimun pada Lansia dengan Hipertensi di Banjar Kwanji Desa Dalung Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung Tahun 2024.” Poltekkes Kemenkes Denpasar, Denpasar.
- Sucipto, Ade, Wahyudi Qorahman MM, dan Lia Agustin. 2023. “Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Lansia dengan Hipertensi.” *Jurnal Borneo Cendekia* 6(2):1–12.
- Sugengriadi, R. M., Rifqi Jalu Pramudita, dan Jilan Fairuz Agni. 2025. “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Kelas Karyawan STT Texmaco Subang Dengan Metode Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).” *Jurnal Infotex* 3(2):2964–5352.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. 20 ed. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sutrisno, dan Nursalam. 2023. “The Effect of Benson and Autogenic Relaxation Therapy on Sleep Quality, Blood Pressure and Anxiety of Hypertension Patients.” *Journal Of Nursing Practice* 6(2):214–20. doi:10.30994/jnp.v6i2.379.
- Tampubolon, Kristina N. 2020. “Tahap-Tahap Proses Keperawatan dalam Pengoptimalan Asuhan Keperawatan.” *Academia Edu*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Vol. III (Revisi). 1 ed. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Vol. II. 1 ed. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2019. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Vol. II. 1 ed. Jakarta: DPP PPNI.
- Tullah, Hidayat. 2024. “Asuhan Keperawatan Gerontik pada Lansia Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di Panti Jompo Bhakti Abadi Kota Balikpapan Tahun 2024.” Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Samarinda.
- World Health Organization. 2025. “Hypertension.” <https://www.who.int/publications/i/item/9789240115569>.
- Yani Balaka, Muh. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 1 ed. disunting oleh I. Ahmaddien. Bandung: Widina Bhakti Persada.