

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, Hafiez. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang .*Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017. 2*, 437–447.
- Aprilianingsih, Laudya E.(2019). *Kualitas Tidur Pada Pasien Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi*.Fakultas Keperawatan:Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Bruno, R. M., Palagini, L., Gemignani, A., Viridis, A., Di, G. A., Ghiadoni, L., & Taddei, S. (2013). Poor sleep quality and resistant hypertension. *Journal Sleep Medicine*, 14(11), 1157–1163.
- Cahyani.2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Terapi Dzikir Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi.*Skripsi*: Universitas Islam Negeri Uin Alauddin Makassar.
- Chen, X., Wang, R., Zee, P., Lutsey, P. L., Javaheri, S., & Alcántara, C. (2015). Racial/ethnic differences in sleep disturbances : the multi-ethnic study of atherosclerosis (MESA). *Sleep*, 38(6), 877– 888D. <https://doi.org/10.5665/sleep.4732>
- Contreras, F.H.*et al.*(2014).Reliability and Validity of the Spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patient fibromyalgia.*Rheumatol Int*, 34, 929-936.
- Curcio, G.*et al.*(2012). Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).*Neurol Sci*, 34, 511-519.
- Depkes RI.(2013).Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan KEMENKES RI.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. Buku Data Dasar Puskesmas Dan Rumah Sakit Tahun 2019.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. (2018). Profil kesehatan Kabupaten Banyumas. *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2018, 21*.
- Fefi. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Kasih*.Surakarta : Naskah Publikasi STIKes Kusuma Husada.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015).*Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP.1*(3), 149–162.

- Hanus, J. S., Amboni, G., da Rosa, M. I., Ceretta, L. B., & Tuon, L. (2015). The quality and characteristics of sleep of hypertensive patients. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 49(4), 594–599. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000400009>
- Harfiantoko, M. N., & Kurnia, E. (2013). Derajat Hipertensi (Menurut Who) Mempengaruhi Kualitas Tidur dan Stress Psikososial Mirza Nursyamsu Harfiantoko, Erlin Kurnia. *Jurnal STIKES*, Vol. 6 No
- Haryani, J., & Marleni, L. (2019). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(2). <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/>
- Imamah, I. N. (2020). The Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Changes in Patients with Hypertension: Literature Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1627–1634. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.507>
- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (2017). *The global burden of disease study*. Institute for Health Metrics and Evaluation
- Isabel Useros-Olmo, A., Martínez-Pernía, D., & Huepe, D. (2020). The effects of a relaxation program featuring aquatic therapy and autogenic training among people with cervical dystonia (a pilot study). *Physiotherapy Theory and Practice*, 36(4), 488–497. <https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1488319>
- Jannah, M., Nurhasanah, Nur, A. ., & Sartika, R. A. (2017). Analisis faktor penyebab kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makassar. *Jurnal PENA*, 3(1), 1–12.
- Kartikasari, A. N. (2012). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang, 1–26.
- KEMENKES RI. (2016). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4).
- Kristiarini. 2013. *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesaria (Sc) di RSUD Banyumas*. http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/dwi_skripsi_p1-p11.pdf. 29 Oktober 2020.
- Lubis, D. P. (2013). *Kualitas tidur dan faktor-faktor gangguan tidur pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Teladan*.
- Manuntung, Alfeus. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media

- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurarif, AH& Kusuma, H.(2013). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan diagnosis Medis & NANDA NIC-NOC*.
- Nurhidayati, I., Wulan, A. N., & Halimah, H. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenic Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi Di Rsd Bagas Waras Klaten. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(September), 444–450.
- Ogeil, R. P., & Phillips, J. G. (2015). Commonly used stimulants: Sleep problems, dependence and psychological distress. *Drug and Alcohol Dependence*, 153, 145–151. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.05.036>
- Patel, M. N., & Krishnamurthy, D. (2020). *The Effectiveness of Autogenic Relaxation on Reducing the Level of Depression among Elderly People Residing in Old Age*. 11(6), 470–475.
- Potter & Perry.(2010). *Fundamental Keperawatan*. In 3 (7th ed.). Singapore: Elsevier.
- Pratiwi, Desi. (2020). *Perbedaan Pemberian Terapi Rendam Kaki dan Senam Jantung terhadap Penurunan Tekanan Darah di Puskesmas Sumbang*. Fakultas Ilmu Keperawatan:Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Presti Indah Lutfiati, E. S. (2020). *Pengaruh Meditasi Dan Relaksasi Pasif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. 12(3).
- Priyo, Margono, & Hidayah, N. (2017). Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. *Urecol*, 83–92.
- Ratih, D.S. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan Stikes BHM Madiun.S*, 1–102.<http://repository.stikes-bhm.ac.id/id/eprint/229> . Diakses 20 November 2020.
- Riskedas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., & Sari, E. A. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 46. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.663>

- Setyawati, Andina. 2010. Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Hipertensi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit D.I. Yogyakarta dan Jawa Tengah. Universitas Indonesia: Jakarta.
- Subdit PJPD.(2019,17 Mei). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/>. (diakses pada tanggal 15 Oktober 2020, pukul 20.00)
- Sumantrie, P., & Limbong, M. 2020. *Effect OfAutogenic Relaxation On Blood Pressure Reduction In Elderly Patients With Hypertension*. Enrichment: *Journal Of Management Volume 11, Issue 1, Nov (2020) E-ISSN 2087-6327 P-ISSN 2721-7787*.
- Sunaringtyas, W., Fuadah, D.Z., & Kusdiantoro, L. 2018.Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 5(3), September, 434-437*.
- Syafitri, E. N. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pt . Astra. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 5(2), 395–398*.
- Triono, A., & Hikmawati, I. 2020. Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Pengendalian Tekanan DarahPada Penderita Hipertensi Lansia Di Puskesmas Sumbang 1.*Jurnal Keperawatan Muhammadiyah September*.
- Umam, E.R., Sulistyono, A., & Yunitasari, E. 2020.The Effect Of A Combination Of Autogenic And Benson Relaxation On Sleep Quality Among Pregnant Women With Hypertension. *International Journal Of Nursing And Health Services (IJNHS) Http://Ijnhs.Net/Index.Php/Ijnhs/Home* Volume 3 Issue 4, August 20th 2020, Pp 501-506E-ISSN: 2654-6310
- Utami, S. (2016). Efektivitas Relaksasi Napas Dalam dan Distraksi dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomy. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 4(1), 61–73*.
- Wahab, Anildhah.(2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Migrain pada Mahasiswa Angkatan 2014*. Fakultas Kedokteran : Universitas Hasanuddin. 29 Oktober 2020
- Wahid, A. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal berkala epidemiologi. No. 6, hal 18–26*. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>

- WHO. (2015). *A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Geneva: World Health Organization;
- (2018). *World Health Statistic Report 2018*. Geneva: World Health Organization;
- Wijayanti, L., Setiawan, A.H., & Wardani, E.M. 2020. Pengaruh Autogenik Relaksasi Dan Aroma Terapi Cendana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Volume 12 No 3, Hal 413 - 420, September*.
- Wu, E.-L., Chien, I.-C., & Lin, C.-H. (2014). Increased risk of hypertension in patients with anxiety disorders: A populationbased study. *Journal of Psychosomatic Research*, 77(6), 522–527. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.10.006>
- Wulandari, I. S. (2019). Efektivitas Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisis Di Rumah Sakit Advent Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 4(1), 20–30. <https://doi.org/10.35974/jsk.v4i1.729>
- Zheng, L.-W., Chen, Y., Chen, F., Zhang, P., & Wu, L.-F.(2014). Effect of acupressure on blood pressure and sleep quality of middle-aged and elderly patients with hypertension. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(4), 334– 338. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.10.012>