

Daftar Pustaka

- Ali, S. I. 2019. Pengembangan Media Buku Saku Berbasis *Mind Mapping* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips Kelas Iv B Sd Negeri Purwoyoso 04 Kota Semarang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Amin, M. A., & Juniati, D. 2017. Klasifikasi kelompok umur manusia berdasarkan analisis dimensi fractal *box counting* dari citra wajah dengan deteksi tepi canny. Jurnal Ilmiah Matematika. ISSN 2301-9115. Volume 2 No. 6 tahun 2017
- Aribawa, I. G. N. M. 2017. Dasar Manajemen Nyeri & Tatalaksana Multi Teknik *Patient Controlled Analgesia*. CV. Sagung Seto. Jakarta.
- Astuti, A., 2016. Relaksasi Otot Progresif. <https://www.youtube.com/watch?v=ZmwK21WIMBs>
- Asyhari, A., & Silvia, H. 2016. Pengembangan Media Pembelajaran Berupa Buletin dalam Bentuk Buku Saku untuk Pembelajaran Ipa Terpadu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-BiRuNi 05 (1), P-ISSN: 2303-1832. e-ISSN: 2503-023X. DOI: 10.24042/jpifalbiruni.v5i1.100.
- Damay, V. A. 2018. Sebelum Anda Pergi ke Dokter Jantung. CV. Andi Offset. Yogyakarta.
- Destiawati, N. L. 2018. Perbedaan Tingkat Kecukupan Kalium (K), Kalsium (Ca), Magnesium (Mg) dan Natrium (Na) Berdasarkan Status Hipertensi Lansia Di Wilayah Puskesmas Margoyoso I Pati. Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali. 2016. Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali Tahun 2015. Boyolali.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2018. Buku Saku Kesehatan. Semarang. www.dinkesjatengprov.go.id.
- Ekarini, N. L. P., Heryati., & Maryam, R. S. 2019. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. Jurnal Kesehatan Volume 10, Nomor 1, P-ISSN 2086-7751. E-ISSN 2548-5695. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.

- Fitriani, Erika, K. A., & Syahrul. 2019. *Progressive Muscle Relaxation* dalam Menurunkan Nyeri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus* 2019. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.
- Hartono, LA. (2007). *Stres & stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kowalak, J., P., Welsh, W., & Mayer, B. (2012). *Buku Ajar Patofisiologis. (professional guide to pathophysiology)*. Jakarta : EGC.
- La Ode, Sarif. 2012. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Masita, M., Wulandari, D. 2018. Pengembangan Buku Saku Berbasis Mind Mapping pada Pembelajaran Ipa. *Jurnal Kreatif* 8 (2) 2018. <https://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Kreatif/Article/Viewfile/16509/8400>.
- Mesra, N. 2018. *Desain Dan Uji Coba Buku Saku Kimia Berbasis Kontekstual Pada Materi Laju Reaksi*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Riau.
- Milunsky, A. M. D. 2015. *Gen & Kesehatan Anda Panduan Sangat Penting Bagi Keluarga Untuk Menyelamatkan Nyawa Anda*. Indeks Jakarta. Jakarta.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Salemba Medika. Jakarta.
- Pristianto, A., Wijianto., Rahman, F. 2018. *Terapi Latihan Dasar*. Muhammadiyah University Press. Surakarta.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pusat dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hipertensi*. Jakarta Selatan.
- Rochmawati, D. H. 2015. *Teknik Relaksasi Otot Progressif Untuk Menurunkan Kecemasan*. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semarang.
- Salyani, R., Amsal, A., & Zulyani, R. 2018. Pengembangan Buku Saku Pada Materi Reaksi Reduksi Oksidasi (Redoks) di MAN Model Banda Aceh. (JIPI) *Jurnal IPA dan Pembelajaran IPA*, pISSN: 2614-0500. eISSN: 2620-553X. Vol. 02, No. 01, hlm 7-14, 2018. <http://jurnal.unsyiah.ac.id/jipi>. <https://doi.org/10.24815/jipi.v2i1.10736>.

- Sayogo, A. 2013. Relaksasi Otot Progresif. Program Studi Profesi Ners Stikes Achmad Yani Yogyakarta. Yogyakarta.
<https://www.scribd.com/doc/131322187/Leaflet-Relaksasi-Otot-Progresif>.
- SMC RS Telogorejo. 2018. Relaksasi Otot Progresif. Semarang.
<https://www.youtube.com/watch?v=SH2PjUWqKNY>
- Smeltzer & Bare (2013)*, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner & Suddarth Edisi 8. Jakarta : EGC.
- Sulistyowati, A. 2019. Pengembangan Buku Saku Mata Pelajaran Matematika Materi Geometri Dan Aritmatika SD/MI Tahun Ajaran 2017/2018. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Lampung.
- Susilo, & Wulandari. (2011). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. CV. Andi Offset. Yogyakarta.
- Sutrisna, E. M. 2017. Dasar-dasar Terapi Rasional. Muhammadiyah University Press. Surakarta.
- Tim Riskesdas. 2018. Laporan Provinsi Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Anggota IKAPI No. 468/DKI/XI/2013. Jakarta.
- Triyanto, E. 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Tyani, E. S., Utomo, W., & Hasneli N, Y. 2015. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. Jom Vol. 2 No. 2.
- Valentin, R. S. O. 2017. Relaksasi Otot Progresif. Program Studi Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. Bandung.
<https://www.scribd.com/document/346912996/RELAKSASI-OTOT-PROGRESIF>
- Wicaksana, K. E., Surudarma, I. W., & Wihandani, D. M. 2019. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan *overweight* di denpasar tahun 2018. Intisari Sains Medis 2019, Volume 10, Number 3: 821-824 P-ISSN: 2503-3638, E-ISSN: 2089-9084
- Wijaya, A.S., Putri, Y.M. 2013. Keperawatan Medikal Bedah 2, Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep. Nuha Medika. Yogyakarta.

- Wirayani, P. D. A. (2019). Hubungan Antara Asupan Serat Dan Status Obesitas Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tabanan III. Diploma thesis, Poltekkes Denpasar.
- Yunita, W., Suryono, Y. 2019. Pengembangan Buku Saku Bilingual sebagai Media Pembelajaran bagi Pedagang di Desa Wisata Pasar Kaki Langit. S2 Thesis, Program Pascasarjana UNY. Yogyakarta.
- Zakiah, A., 2015. Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti. Salemba Medika. Jakarta.