

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I., Putra, D. E., dan Afriyanti, E. 2012. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswa A. 2012 Fakultas Keperawatan Unanel. *Ners Jurnal Keperawatan* 10(1).
- Alpin, H. 2016. Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Lama Waktu Tidur pada Lansia. *Journal Mitrasehat* 6(1): 968-969.
- Aryana, K. O., dan Novitasari, D. N. K. 2013. Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stress Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 1(2): 186-189.
- Aspiani, R. Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 1*. Cv Trans Info Media. Jakarta Timur.
- Fatimah. 2010. *Merawat Manusia Lanjut Usia*. Cv Trans Info Media. DKI Jakarta.
- Herlambang. 2013. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Fitramaya. Yogyakarta.
- Indriana, Y. 2012. *Gerontologi dan Progeria*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Irianto, K. 2015. *Memahami Berbagai Penyakit*. Cv Alvabeta. Bandung.
- Junaidin. 2017. Pengaruh *Dance Movement Therapy* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang Hipertensi di Posyandu Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* 1(2): 208-210.
- Juwita, L., Prabasari, N. A., dan Manungkalit, M. 2016. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes. *Jurnal Ners Lentera*. 4(1): 9.
- Khasanah, N. 2012. *Waspadai Beragam Penyakit Degeneratif Akhibat Pola Makan*. Laksana. Yogyakarta.
- Kowalak, P. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi*. EGC. Jakarta.
- Lestari, K. L., dan Yuswiyanti, A. 2015. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien *Pre Operasi* Di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas* 3(1).
- Muhith, A., dan Siyoto. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Cv Andi Offset. Yogyakarta.
- Murwani, A. 2011. *Perawatan Pasien Penyakit Dalam*. Gosyen Publisen. Yogyakarta.
- Muliantino, M. R., Herawati, T., dan Masfuri. 2018. Relaksasi Benson Untuk Durasi Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Endurance* 3(3).

- Murwani, A., dan Priyantari, W. 2011. *Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Fitramaya. Yogyakarta.
- Nurghiwiati, E. 2015. *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. In Media. Bogor.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Rilantono, L. I. 2015. *Penyakit Kardiovaskular (PKV)*. Badan Kedokteran Universitas Indonesia. FKUI. Jakarta.
- Rusbala, G. F., Kumaat, L. T., dan Mulyadi. 2017. Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS TK.III. Mongisidi Teling Manado. *e-Jurnal Keperawatan* 5(1).
- Safri, W., dan Agustin, W. R. 2015. Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Tingkat INSOMNIA PADA Lansia di Panti Dharma Bhakti Kasih Surakarta. *Jurnal KESmaDaSka*.
- Sagala, D. S. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Stress pada Lansia di Ruang Rawat Inap RSU Bhayangkara Tebing-Tebing. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 4(1).
- Sarayar, C., Mulyadi., dan Palandeng. 2016. Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Pra-Hemodialisis di Ruang Dahlia BLU RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou Manado. *e-Jurnal Keperawatan* 1(1): 2-3.
- Simanjuntak, G. V., dan Simamora, M. 2017. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kadar Glukosa Darah Ankle Brachial Index pada Pasien DM Tipe II. *Idea Nursing Jurnal* 8(1).
- Sofro, M. A. U., dan Anurogo. 2013. *5 Menit Memahami 55 Probelamtika Kesehatan. D-Medika*. Yogyakarta.
- Solehati, T., dan Kosasih. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Cetakan Pertama. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Sueb., dan Triwibowo, C. 2016. Relaksasi Benson Dapat Menurunkan Nyeci Pasca Trans-Urethral Resection of The Prostate (TURP). *Jurnal Keperawatan Soediran* 11(2).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sukarmin dan Hirmawan, R. 2015. Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal* 6(3): 89-90.
- Suwardianto, H., dan Kurnia, E. 2011. Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam (*Deep Breathing*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita

Hipertensi di Puskesmas Wilayah Selatan Kota Kediri. *Jurnal Stikes RS Baptis Kediri* 4(1): 38.

Wahyu, A. 2018. Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri *Pasca Sectio Caesarea*. *Jurnal Keperawatan Silampari* 2(1): 240-242.

Wahyunita, V. D., dan Fitrah. 2010. *Memahami Kesehatan pada Lansia*. Cv Trans Info Media. Jakarta Timur.

Yusliana, A., Misrawati., dan Safri. 2015. Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu *Post Partum Sectio Caesarea*. *JOM* 2(2): 946-947.