

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson. 2006. *Breathe deep to lower blood pressure, doc says, Experiment suggests slow breathing helps break down the salt we eat.* <http://www.msnbc.msn.com/id/14122841/>.
- Andria, Kiki Mellisa. 2013. *Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya.* Jurnal Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku FKM Universitas Airlangga Surabaya.
- Anggraini, S. Waren, E. Situmorang, H. Asputra and S. Siahaan. 2009. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari 2009,* Pekanbaru, Riau: University of Riau Pekanbaru
- Apriany, Rista, E.A. 2012. *Asupan Protein, Lemak Jenuh, Natrium, Serat dan IMT Terkait Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang,* available at [http://eprints.undip.ac.id/38392/1/440\\_RISTA\\_EMIRIA\\_AFRIDA\\_APRIA](http://eprints.undip.ac.id/38392/1/440_RISTA_EMIRIA_AFRIDA_APRIA)
- Aspiani, R., Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC&NOC.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Badan Pusat Statistik : Statistik Indonesia 2017 (*Statistical Yearbook of Indonesia 2017*). Jakarta: Badan Pusat Statistik, dari <https://www.bps.go.id/publication/2017/07/26/b598fa587f5112432533a656/statistik-indonesia-2017.html>
- Black, M.J. & Hawk, H.J. 2005. *Medical Surgical Nursing Clinic Management For Positive Outcomes.* Volume 2. Australia: Elsevier
- Cahyani, H.F. 2014. *Hubungan Shalat Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Posbindu Anggrek Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur.* Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

- Chobanian, et al. 2003. *The seventh report the joint national committee (JNC)*. Vol 289. No.19. P 2560-70
- Conrad, A., & Roth, W. T. 2007. *Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 243–264. <http://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.08.001>
- Critchley, H. D., Nicotra, A., Chiesa, P. A., Nagai, Y., Gray, M. A., Minati, L., & Bernardi, L. 2015. *Slow breathing and hypoxic challenge: Cardiorespiratory consequences and their central neural substrates*. PLoS One, 10(5)
- Cushman, M.J & Hoffman, M.J. 2004. *Complementary and Alternative Health Care and The Home Care population*. Home health care management and practice/Agust 2004/volume16, Number 5, 360-373.
- Depkes. 2007. *Pedoman Pengukuran Dan Pemeriksaan Riskesdas 2007*. Jakarta : Tim Riskesdas Balitbangkes
- Dickinson, H., Campbell, F., Beyer, F., Nicolson, D., Cook, J., Ford, G., et al. (2008). *Relaxatin Therapies for the Management of Primary Hypertension in Adults a Cochrane Review*. Journal of Human Hipertension, 22, 809-820.
- Fatimah, S. & Setiawan, R. 2009. *Fisiologi kardiovaskular berbasis masalah keperawatan*. Jakarta: EGC. ISBN:9790440200
- Gunawan, J. 2007. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Guyton A.C dan Hall J.E 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 11 sted. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Harvard Health publication. Harvard Men’s Health Watch. 2007. *Classification Blood Pressure Hypertension Illnesses*. United States. Boston
- Hasan, I. dan Zakirullah, S. 2013. *Perbedaan Nilai Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Olahraga Senam Pada Lansia*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Magister Keperawatan Program Pascasarjana Universitas Syiah Kuala*. Volume 01 Nomor 01. Hlm. Diakses 25 Januari 2017, dari <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/4994>
- Hayens B. 2006. *Buku Pintar Menaklukan Hipertensi*. Alih bahasa: Anugrah P. Jakarta: Lading Pustaka.

- Heather M., Matteo V., Giacomode., Erwan C., Veena U, and Luciano B. 2013. *Cardiovascular and Respiratory Effect of Yogic Slow Breathing in the Yoga Beginner: What is the Best approach?*. Research Article
- Ikatan Fisioterapi Indonesia, Peraturan Perundang-Undangan : *Keputusan Menteri Republik Indonesia, Nomor 778/MENKES/SK/VIII/2008 Tentang pedoman pelayanan fisioterapi di sarana kesehatan*, 2008, available at <http://ifi.or.id/post/61/Keputusan-Menteri.html>, accessed 27 February 2013
- Ismanto, I. 2013. *Hubungan Olahraga Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Surakarta. Jurnal Program Studi Gizi Diii Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Diakses 25 Januari 2017, dari [http://eprints.ums.ac.id/27256/23/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/27256/23/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
- Jafar, N. 2010. *Hipertensi., Respiratory Universitas Hasanuddin., Program studi ilmu gizi fakultas kesehatan masyarakat universitas Hassanuddin Makassar*
- Jatmika, S., E., D. dan Muchsin, M. 2015. *Perilaku Merokok Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidokarto Kecamatan Godean, Sleman, Yogyakarta. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta*. Volume 9, Nomor 1. Hlm. 53-60. Diakses 12 Desember 2016, dari [http://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/viewFile/1552/pdf\\_37](http://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/viewFile/1552/pdf_37)
- Joint National Committe / JNC. 2003. Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure: DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES*
- Jooan, J. 2000. *Cardiac Output and Blood Pressure*. Healt Cardiologi & Hypertension Information System.
- Joseph, C.N., Cesare, P., Gaia,C., Nadia,C., Mara, M., Marco R., & Luciano, B. 2006. *Slow breathing improves arterial baroreflex sensitivity and decreases blood pressure in essential hypertension*. AHA Journals, 4(6), 714-718. <http://hyper.ahajournals.org/>.

- Juliadilla, R. 2017. *Efektivitas Manajemen Stres untuk Mengurangi Stres pada pasien Hiperteensi*. Malang: Universitas Gajayana
- Junaidi, I. 2010. *Hipertensi: Pengenalan, Pencegahan dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kaushik, R. M., Kaushik, R., Mahajan, S. K., & Rajesh, V. 2006. *Effects of mental relaxation and slow breathing in essential hypertension*. *Complementary Therapies in Medicine*, 14(2), 120-6. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2005.11.007>.
- Kumutha, V., Aruna, S. & Poongodi, R. 2014. *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress and Blood Pressure among Elderly with Hypertension*. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. Vol. 3 (No. 4) : Hal 1-6.
- Lemone, P & Burke, K. 2008. *Medical surgical nursing critical thinking in client care, 4th Ed*. Canada: Pearson Education, Inc.
- Lovastin, K. 2005. *Penyakit Jantung dan Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Mariani, R. dan Fepi, S. 2015. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Handayani Kotabumi Lampung Utara*. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. Volume 8 Nomor 1. Hlm. 8-12. Diakses 10 Desember 2016, dari <http://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/163>  
<http://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/163>
- Mason, H., Vandoni, M., deBarbieri, G., Codrons, E., Ugargol, V., & Bernardi, L. 2013. *Cardiovascular and respiratory effect of yogic slow breathing in the yoga beginner: What is the best approach?. Evidence - Based Complementary and Alternative Medicine*, doi: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/743504>

- Muttaqin, A. 2009. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskules dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika (2012). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskules dan Hematologi. Jakarta: Salemba Medika.
- Muttaqin, A. 2012. *Buku ajar Asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskular dan hematologi*. Jakarta: Salemba Medika
- Oparil, S., Zaman, MA., Calhoun, DA. 2003. Pathogenesis of Hypertension, *Ann Intern Med*
- Ponto, L., W., Grace, D., K., dan Nelly, M. 2016. *Hubungan Antara Obesitas, Konsumsi Natrium, Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa*. Volume 4 Nomor 2. *Jurnal Universitas Sam Ratulangi*. Diakses 11 Desember 2016, dari <http://www.ejournalhealth.com/index.php/paradigma/article/view/31/31>
- Potter, A.P., & Perry, A. 2006. *Fundamentals of nursing. 6th Edition*. Vol.1. Mosby: Louis Missouri.
- Potter, P, A., 7 Perry, A, G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*, Jakarta:ECG.
- Prasetyorini, H., T. dan Dian, P. 2012. *Stres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Hipertensi*. Volume 5 Nomor 1. *Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri*. Diakses 11 Desember 2016, dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=4235&val=360>
- Prince, Sylvia A., & Wilson Lorraine M. 2005. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit, Edisi 6, Volume 1*. Jakarta Buku Kedokteran EGC.
- Pudiastuti, R. D. 2011. *Penyakit Pemicu Stroke (Dilengkapi Posyandu Lansia dan Posyandu PTM)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahajeng, E., Sulistyowati, T. 2009. *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. Direktorat Bina Farmasi Komunitas dan Klinik Departemen Kesehatan 2006. Jakarta.

- Ramaiah, S. 2007. *All you wanted to know about hypertension. Metode praktis untuk menghadapi hipertensi dengan perpaduan ilmu barat dan timur*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer kelompok Gramedia.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. *Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI, 2013
- Rohimah, S. dan Eli, K. 2015. *Pengaruh Kompres Hangat Pada Pasien Hipertensi Esensial Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahurpian Kota Tasikmalaya*. *Jurnal Prodi DIII Keperawatan STIKes BTH Tasikmalaya*. Volume 13 Nomor 1. Hlm. 213-227. Diakses 10 Desember 2016, dari <http://ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M/article/view/37/37>
- Sagala, Lam, Murni Br. 2009. *Perawatan Penderita Hipertensi di Rumah Oleh Keluarga Suku Batak dan Suku Jawa di kelurahan Lau Cimba Kabanjahe*, available at <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/17124>, accessed August 2014.
- Salman, Y., Rosihan, A., dan Ahmad, M. 2015. *Pola Konsumsi Natrium dan Lemak sebagai Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kandangan Kecamatan Kandangan Kabupaten Hulu Sungai Selatan*. *Jurnal STIKES Husada Borneo*. Volume 5, Nomor 2. Hlm. 1-7. Diakses 10 Desember 2016, dari <http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/51>
- Saputra, P., G., W., Luh, S., dan Ketut, S. 2015. *Gambaran Riwayat Merokok, Konsumsi Alkohol, Dan hipertensi Keluarga Pada penderita Hipertensi Di Wilayah Kerjapuskemas Manggis I Kabupaten Karangasem Bali 2013*. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Volume 3 Nomor 1. Hlm. 19-22. Diakses 12 Desember 2016, dari <http://isainsmedis.id/ojs/index.php/ISM/article/view/30/pdf>

- Seke, P., A., Hendro, J., B., dan Jill, L. 2016. *Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Univesitas Sam ratulangi Manado. Volume 4 Nomor 2. Hlm. 1-5. Diakses 11 Desember 2016, dari <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/12880/12470>
- Sepdianto, T.C., Nurachmah, E., & Gayatri, D. 2010. *Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui latihan slow deep breathing pada pasien hipertensi primer*. Jurnal Keperawatan Indonesia: 13(1), Hal 37-41.
- Setyaningrum. N. 2015. *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah, Peningkatan Kualitas Tidur dan Penurunan Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 2 Yogyakarta*.
- Shinde, N., Hande, D., & Bhushan, V. 2013. *Immediate Effect of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation in Hypertension*. Scholars Journal of Applied Medical Sciences (SJAMS) , 3, 80-85.
- Sientia, F. 2012. *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Peserta Klub Kebugaran*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Sigarlaki, HJO. 2006. *Karakteristik Dan Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi Di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah*. Makara, Kesehatan. 10 (2): 78-88
- Siringoringo, M., Hismani, dan Jemadi. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sigaol Simbolon Kabupaten Samosir Tahun 2013*. Jurnal Departemen Epidemiologi FKM USU. Volume 2 Nomor 6 Diakses 10 Desember 2016, dari <http://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/5179/2786>

- Sucipto, A. 2014. *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Karangbendo Banguntapan Bantul Yogyakarta*. Jurnal Ilmu Keperawatan Respati. Volume 4, Nomor 2. Diakses 21 November 2016, dari <http://journal.respati.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/230>
- Sugiharto, A. 2007. *Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat di Kabupaten Karanganyar.* [www.eprints.undip.ac.id/16523/1/Aris\\_Sugiarto.pdf](http://www.eprints.undip.ac.id/16523/1/Aris_Sugiarto.pdf) diperoleh 20 januari 2014
- Velkumary, G.K.P.S., & Madanmohan. 2004. *Effect of Short-term Practice of Breathing Exercise on Autonomic Function in Normal Human Volunteers*.
- Wahyuni, W., & Herawati, I. 2016. *Manfaat Latihan Pengaturan Pernafasan Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer*. Diakses dari: <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/6703/9.%20Isnaini%20Herawati,%20Wahyuni.pdf?sequence=1>
- World Health Organization (WHO). 2013. *A Global Brief Of Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Diakses November 2015 di: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/ee/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/ee/)