

DAFTAR PUSTAKA

- Agestina. (2020). *Pemeriksaan pada pasien hipertensi* (pp. 1–23).
- Asbi, U. (2023). *Gambaran gangguan pola tidur pada lansia penderita hipertensi di UPT PSTW Jember* (Skripsi).
- Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). Pengaruh penerapan terapi Benson terhadap kualitas tidur.
- Benson, H., & Proctor, W. (2017). *Relaksasi Benson terdapat perubahan signifikan gangguan pola tidur*.
- Dinas Kesehatan Kulon Progo. (2019). *Komplikasi pada hipertensi*.
- Habib Khosi Abrorri Banuapta & Supratman. (2024). Pengaruh penerapan terapi Benson terhadap kualitas tidur.
- Handoko, F. R., dkk. (2019). Pengaruh relaksasi Benson terhadap gangguan pola tidur lansia dengan hipertensi.
- Hidayatullah, H. (2016). *Klasifikasi lansia* (pp. 8–38).
- Javaheri. (2008). Metabolisme dan endokrin yang menyebabkan gangguan kardiovaskular.
- Kemenkes RI. (2017). *Jumlah lansia di Indonesia*.
- Kholifah, S. N. (2019). *Keperawatan Gerontik*.
- Latifah. (2023). *Kelebihan dari relaksasi Benson*.
- Latifah, M. (2023). *Havard's Thorndike Memorial Laboratory* (pp. 10–36).
- Ley. (2023). *Asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan penerapan terapi relaksasi Benson Puskesmas Cilacap Tengah*.
- Liu, dkk. (2016). Pasien hipertensi di China memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan orang sehat.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Maulinda, I., Candrawati, E., & Adi, R. C. (2017). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 580–587.
- Muti, R. T. (2017). Masalah kesehatan lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 15(2), 84–90.
- Musakkar & Djafar. (2021). Jenis-jenis hipertensi.
- Mukhlis, H., Hardono, N. S. A. H., Purwono, J., & Wahyudi, D. A. (2020). Teknik relaksasi Benson.
- Rahmat Hidayat & Haeril Amir. (2021). Pengertian Benson relaxation.
- Ratri, B. A., Khusnul, Z., Sumirat, W., & G. P. Tidur. (2022). Gangguan pola tidur pada lansia hipertensi, 4(2), 61–66.
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan lanjut usia: Teori dan aplikasi* (1st ed.).
- Sa Fitriani. (2019). Metode non-farmakologis.
- Suwanto, A. W. (2016). Efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur (pp. 1–18).
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.

- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (Edisi 1). Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (Edisi 1). Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.
- Widyastuti & Yuni. (2015, dalam Asbi, 2023). Hormon angiotensin meningkatkan tekanan darah.
- World Health Organization. (2017). Pengertian lansia.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Aging process* atau proses penuaan.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Klasifikasi hipertensi menurut WHO-ISHWG* (pp. 6–24).