

DAFTAR PUSTAKA

- ALimuddin, T. A. (2018). *Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Kecemasan, Kadar Glukosa Darah Dan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Universitas Airlangga.
- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20–25.
- Ardiyansyah. (2012). Medikal Bedah. In D. Press (Ed.), *Jakarta: rineka cipta*.
- Baer, R., Caldera, C., & Nagy, L. M. (2020). Mindfulness. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 2898–2908). Springer.
- Brunner, S. (2015). Keperawatan Medikal Bedah edisi 12. *Jakarta: EGC*, 1.
- Bruno, R. M., Pucci, G., Rosticci, M., Guarino, L., Guglielmo, C., Rosei, C. A., Monticone, S., Giavarini, A., Lonati, C., & Torlasco, C. (2016). Association between lifestyle and systemic arterial hypertension in young adults: a national, survey-based, cross-sectional study. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 23(1), 31–40.
- Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R., Marchi, L., & Gemignani, A. (2021). Is mindfulness-based stress reduction effective for people with hypertension? A systematic review and meta-analysis of 30 years of evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2882.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of*

Psychology, 68(1), 491–516.

El Ansari, W., Stock, C., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries-a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11(1), 1–7.

Everett, B., & Zajacova, A. (2015). Gender differences in hypertension and hypertension awareness among young adults. *Biodemography and Social Biology*, 61(1), 1–17.

Fahlepi, R. (2019). Epidemiologi hipertensi berdasarkan budaya konsumsi garam di Kawasan Pesisir Medan Belawan. *BIMKI*, 1(7), 36–41.

Fatmawati, S., Jafriati, J., & Ibrahim, K. (2017). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 198151.

Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142.

Gunawan, L. (2010). Hipertensi tekanan darah tinggi. *Yogyakarta: Kanisius*, 37, 38.

Heriziana, H. (2017). Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. *Jurnal Kesmas Jambi*, 1(1), 31–39.

- Herlinawati, D. (2020). *Pelatihan Mindfulness Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Orang Yang Mengalami Hipertensi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing.
- Hitchcock, A. (2014). *Hitchcock on Hitchcock, Volume 2: Selected Writings and Interviews*. University of California Press.
- Indrawati, L., Werdhasari, A., & Kristanto, A. Y. (2019). Hubungan pola kebiasaan konsumsi makanan masyarakat miskin dengan kejadian hipertensi di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 19*(4).
- Katzung, B. G. (2010). Farmakologi dasar dan klinik edisi 10. *Jakarta: Buku Kedokteran EGC. Halaman, 161–162*.
- KemenKes, R. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kemenkes, R. I. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100*.
- Kemper, K. J. (2017). Brief online mindfulness training: immediate impact. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 22*(1), 75–80.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, & Praktik. *Jakarta: EGC*.

- Lee, E. K. P., Yeung, N. C. Y., Xu, Z., Zhang, D., Yu, C.-P., & Wong, S. Y. S. (2020). Effect and acceptability of mindfulness-based stress reduction program on patients with elevated blood pressure or hypertension: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension*, *76*(6), 1992–2001.
- LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldaff, G. (2015). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, *9*(2), 100–110.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok tahun 2015. *Biomedika*, *7*(2).
- Manjushambika Rajagopal; Prasanna Baby, R. V. S. B. (2017). Effectiveness of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (JPMR) on Hypertension among School going Adolescents. *Amritha Journal of Medicine*, *13*, 1–48.
- Meyer, B., Keller, A., Wöhlbier, H. G., Overath, C. H., Müller, B., & Kropp, P. (2016). Progressive muscle relaxation reduces migraine frequency and normalizes amplitudes of contingent negative variation (CNV). *Journal of Headache and Pain*, *17*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s10194-016-0630-0>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of

- hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237.
- Muttaqin, A. (2014). Buku ajar Asuhan keperawatan klien dengan Ganggana sistem Kardiovaskuler dan Hematologi. *Salemba Medika: Jakarta*.
- Ndera, M. L. D., Supriyatni, N., & Rahayu, A. (2021). Faktor komorbid terhadap covid-19 di Puskesmas kota tahun 2020. *Jurnal Biosintek*, 3(2), 1–9.
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5).
- Nursalam, S. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Rineka Cipta, Jakarta*.
- Ponte Márquez, P. H., Feliu-Soler, A., Solé-Villa, M. J., Matas-Pericas, L., Filella-Agullo, D., Ruiz-Herrerias, M., Soler-Ribaudi, J., Roca-Cusachs Coll, A., & Arroyo-Díaz, J. A. (2019). Benefits of mindfulness meditation in reducing blood pressure and stress in patients with arterial hypertension. *Journal of Human Hypertension*, 33(3), 237–247.
- Prince, S. A., & Wilson, L. M. (2015). Patofisiologi: Konsep klinis proses-proses penyakit. *Jakarta: EGC*.
- Protogerou, A. D., Vlachopoulos, C., Thomas, F., Zhang, Y., Pannier, B., Blacher, J., & Safar, M. E. (2017). Longitudinal changes in mean and pulse pressure, and all-cause mortality: data from 71,629 untreated

- normotensive individuals. *American Journal of Hypertension*, 30(11), 1093–1099.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2019). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Maj Kedokteran Indonesia*, 59, 580–587.
- Rahay, S. (2021). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular*. LovRinz Publishing.
- Rahmawati, P. M., M, M., & Deviantony, F. (2018). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 188. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1547>
- Regnault, V., Lacolley, P., & Safar, M. E. (2018). Hypertension in postmenopausal women: hemodynamic and therapeutic implications. *Journal of the American Society of Hypertension*, 12. doi: 10.1016/j.%0Ajash.2018.01.001
- Santa, M. (2011). Keperawatan Profesional. In *Pt TIM*. Elsevier.
- Setyoadi, K. (2011). Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatik. *Jakarta: Salemba Medika*, 145.
- Siregar, A. hanif, & Gultom, A. boru. (2018). The influence of progressive muscle relaxation on stress, blood pressure, and quality of life in hypertension patients in the working area of Muliorejo Puskesmas, deli Serdang regency. *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.14419/ijans.v7i1.8931>
- Sliwinski, J., Katsikitis, M., & Jones, C. M. (2017). A review of interactive

technologies as support tools for the cultivation of mindfulness. *Mindfulness*, 8(5), 1150–1159.

Smeltzer, S. C. (2013). *Keperawatan medikal bedah brunner & suddarth*.

Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). Buku ajar keperawatan medikal bedah. *Jakarta: Egc*, 1223, 21.

Sudayasa, I. P., Halim, N. A. H., Purnama, S. N. A., & Kurniati, I. (2017).

Pengaruh Konsumsi Daging Kerang Pokea (*Batissa violacea celebensis*) Terhadap Tekanna Darah Masyarakat Pesisir Pohara. *Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal*, 1(1).

Sulaeman, R., Muhasidah, -, Purnamawati, D., Zulkifli, -, Jafar, S. R., &

Suiraka, I. P. (2018). Progressive muscle relaxation using video aids reduces blood pressure of hypertension patients. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 33–42. <https://doi.org/10.29332/ijhs.v2n3.214>

Sutanto. (2010). *Cekal (Cegah & tangkal) penyakit modern* (1st ed.). Adi.

Swandari, Mika Trikumala., Rohmah NN., L. G. dan S. S. (2018). Gambaran Penggunaan Obat Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Cilacap Tengah I Kabupaten Cilacap. *Jurnal Pharmaqueous STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap*, 60–64.

Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait

Pencegahan Covid-19 di Indonesia. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(01), 59–70. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i01.290>

Utama, R., Kurniawan, T. S., & Rakhmawati, N. (2021). Pengaruh Terapi

Meditasi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1)*, 1–7.

Utami, R. S., & Raudatussalamah, R. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi di Puskesmas Tualang. *Jurnal Psikologi, 12(2)*, 91–98.

Violita, F., Thaha, I. L. M., & Dwinata, I. (2015). Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan minum obat hipertensi di wilayah kerja puskesmas Segeri. *Universitas Hasanuddin*.

Weissleder, R., Lee, H., Ko, J., & Pittet, M. J. (2020). COVID-19 diagnostics in context. *Science Translational Medicine, 12(546)*, eabc1931.

WHO. (2018). *The top 10 causes of Death*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

Windyasari, R. S. (2016). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kampung Bangka Kecamatan Pontianak Tenggara. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura, 3(1)*.