

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z 2019, *Buku Ajar Keperawatan Komplementer "Terapi Komplementer Solusi Cerdas Optimalkan Kesehatan*, KHD Production, Jember.
- Amira, I, Suryani, & Hendrawati 2021, 'Hubungan tingkat stres dengan hipertensi pada lansia di puskesmas guntir kabupaten garut', *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, vol. 21, no. 1, pp. 21–28.
- Ariska, F & Pratisti, WD 2022, 'Kebahagiaan Lansia yang Tinggal di Panti Wreda', *Cross-Border*, vol. 5, no. 2, pp. 1023–1038.
- Aryani, F 2016, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, <[http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf)>.
- Atmanegara, SPW 2021, *Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi*, Strada Press, Kediri.
- Church, D, Yount, G, & Brooks, AJ 2012, 'The effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial', *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 200, no. 10, pp. 891–896.
- D Novitasari & Aryana 2013, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran', *Benson relaxation technique, stress level, Elderly people.*, vol. 1, no. 2, pp. 186–195.
- Davies, G et al. 2015, 'The depression anxiety and stress scales: Reference data from a large psychiatric outpatient sample', *Australian Journal of Psychology*, vol. 67, no. 2, pp. 97–104.
- Dawaci, ND & Afniwati 2020, 'Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019', , vol. 05, pp. 1–9, <<http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/2062>>.
- Elliya, R, Sari, Y, & Chrisanto, EY 2021, 'Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan', *Malahayati Nursing Journal*, vol. 3, no. 1, pp. 50–60.
- Fadli, F, Resky, R, & Sastria, A 2019, 'Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis', *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 2, p. 169.
- Ghotbabadi, SS & Alizadeh, KH 2018, 'The Effectiveness of Spiritual-Religion Psychotherapy on Mental Distress (Depression, Anxiety and Stress) In the Elderly Living In Nursing Homes', , vol. 5, no. March, pp. 20–25.
- Hamidy, AN 2021, 'Analisis Perubahan Suhu Lingkungan Terhadap Kenyamanan Masyarakat Di Desa Sumber Tengah', , pp. 70–76.
- Ilham, R, Ibrahim, SA, & Igrisa, MDP 2020, 'Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha', *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, vol. 2, no. 1, pp. 12–23.
- Ira Defani Barus 2019, *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Pematangsiantar Tahun 2019*, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, <<https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/IRA-DEFANI-BARUS-Sr.-Ira-Defani-Barus->

- FCJM-03204032.pdf>.
- Kasron & Susilawati 2017, 'Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Cilacap Selatan', *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, vol. 3, no. 3, pp. 20–28.
- Kaunang, VD, Buanasari, A, & Kallo, V 2019, 'Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia', *Jurnal Keperawatan*, vol. 7, no. 2.
- Kebudayaan, KP dan 2014, *Teori Meridian Akupunktur*, Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan, Jakarta.
- Kemenkes.RI 2014, 'Pusdatin Hipertensi', *Infodatin*, , no. Hipertensi, pp. 1–7, <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjIzFDJsYPKAhVSA44KHUmSDasQFggZMAA&url=http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf&usg=AFQjCNHwLiHieCeL1Ksg4Tr_yx>.
- Kemenkes RI 2019, 'Hipertensi Si Pembunuh Senyap', *Kemntrian Kesehatan RI*, pp. 1–5, <<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>>.
- Kholifah, SN 2016, *Keperawatan Gerontik*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kirana, KC 2021, 'Gambaran Pengalaman Kesepian dan Penerapan Logoterapi Pada Perempuan Lansia Warga Binaan Panti Wreda', , vol. 23, no. 1, pp. 46–64.
- Komarudin, Hermawan, HA, & AniHastuti, T 2021, 'Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing based on Internet method in facing Student anxiety during Covid-19', *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, vol. 24, no. 03.
- Kozier, Erb, B& S 2011, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Volume 1.*, 7th edn, EGC, Jakarta.
- Kusumadewi, S et al. 2020, 'Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model for Assessment of Depression , Anxiety and Stress Disorders Based on Dass-42', , vol. 7, no. 2, pp. 219–228.
- Lestari, HD 2016, *Stres dan Adaptasi: Dasar Pembelajaran yang Mendidik*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Jakarta.
- Lestiawati, E & Liliana, A 2019, 'Relaksasi Otot Progresif Dan Autogenik Untuk Yogyakarta Progressive Muscle Relaxation and Autogenic To Reduce Adolescent Stress At Smkn 1 Depok Sleman', *Seminar Nasional UNRIYO*, pp. 1–10, <<http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/viewFile/175/170>>.
- Lina, LF, Sabriyanti, HE, & Sartika, A 2019, 'Decreased The Anxiety Scale of Hemodialysis Patients With The Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and The Autogenic Relaxation', *South East Asia Nursing Research*, vol. 1, no. 3, p. 142.
- Lindquist, R, Snyder, M, & Tracy, MF 2014, *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*, Seventh ed, Spinger Publishing Company, New York.
- Lismidiati, W, Santi, NF, & Akbar, HW 2017, 'Pengaruh Self Tapping terhadap Penurunan Level Dysmenorhea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu

- Keperawatan The effect of Self-Tapping on Dysmenorrhea Levels Decrease on Students of Nursing Science Program', *Jkp*, vol. 5, no. April 2017, pp. 57–64.
- Lynch, MM & Schwartz, DD 2013, *Tapping Into Wealth*, Penguin Group (USA) LLC, New York.
- Maryatun, S 2020, 'Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique Dan Supportive Therapy Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Serviks', *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, vol. 7, no. 1, pp. 14–25.
- Mujiadi, Mawaddah, N, & Nurwidji 2020, 'Peningkatan Kemampuan Adaptasi Lansia Dengan Terapi Kelompok', *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, vol. 8, no. 1, pp. 49–55.
- Ningsih, SF, Karim, D, & Sabrian, F 2015, 'Efektivitas Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Stadium II Dan III', *JOM*, vol. 2, no. 2, pp. 1501–1509.
- Notoatmodjo, S 2012, 'Metodologi Penelitian Kesehatan Notoatmodjo S, editor', *Jakarta: PT. Rineka Cipta*, pp. 139–142.
- NovoPsych 2016, 'Depression Anxiety Stress Scales - Long Form (DASS-42)', , pp. 16–17.
- Nurjanah, DS, Chodijah, S, & Nurhaziza, A 2021, *Terapi SEFT untuk Melepaskan Emosi Negatif pada Remaja*, Fakultas Ushuluddin, Kampus UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Jawa Barat.
- Patriyani, REH & Sulistyowati, D 2020, 'Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi melalui SEFT', *Jurnalempathy.Com*, vol. 1, no. 1, pp. 9–17.
- Qasim, M 2021, *Keperawatan Gerontik*, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, Sigli.
- Ramli, R & Fadhillah, MN 2020, 'Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia', *Window of Nursing Journal*, vol. 01, no. 01, pp. 23–32.
- Rena, S 2018, *Mengatasi Stres Melalui Spritualitas Dan Regulasi Diri*, Nusa Litera Inspirasi, Jakarta, <<https://b-ok.asia/book/9544383/>>.
- Rofiah, S 2015, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Drngan Strategi Coping Pada Caregiver Formal Lansia*, Universitas Negeri Semarang.
- Rokom 2021, 'Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke', *Redaksi Sehat Negeriku*, <<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>>.
- RSUP Dr. Kariadi 2022, 'Aktivitas Fisik untuk Menjaga Kebugaran Lansia', *RSUP Dr. Kariadi*, <<https://www.rskariadi.co.id/news/625/AKTIVITAS-FISIK-UNTUK-MENJAGA-KEBUGARAN-LANSIA/Artikel>>.
- Saleh, LM et al. 2019, *Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Air Traffic Controller (ATC)*, Deepublish, Yogyakarta.
- Salman, Y, Sari, M, & Libri, O 2020, 'Analisis Faktor Dominan terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Cempaka', *Jurnal Dunia Gizi*, vol. 3, no. 1, p. 15.
- Santoso, E & Tjhin, P 2018, 'Perbandingan tingkat stres pada lansia di Pantii Werdha dan lansia di keluarga', *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, vol. 1, no. 1, pp. 26–34.
- Stuart, GW 2013, *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, 10th edn,

- Elsevier Inc., Charleston, South Carolina.
- Suen, LJW & Morris, D 2006, 'Depression and gender differences - Focus on Taiwanese American older adults.', *Journal of Gerontological Nursing*, vol. 32, pp. 28–36.
- Valikhani, A et al. 2019, 'The relationship between dispositional gratitude and quality of life: The mediating role of perceived stress and mental health', *Personality and Individual Differences*, vol. 141, no. April 2018, pp. 40–46, <<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.014>>.
- Wahyuni & Ambarwati, L 2016, 'Relaksasi Otot Progresif sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Di Posyandu Anggrek Desa Gandekan Wilayah Kerja Puskesmas Purwodiningratan Jebres Surakarta', *The 4th Univesity Research Coloquium 2016*, , no. 3, p. 7.
- Wahyuni, T, Parlioni, & Hayati, D 2022, *Buku Ajar Keperawatan*, STIKes Majapahit Mojokerto, Mojokerto.
- Yuli Hilda Sari, Usman, & Makhrajani Majid 2019, 'Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang', *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, vol. 2, no. 1, pp. 68–79.
- Yusup, M & Muhammad Shoffa Saifillah Al Faruq 2021, *Manajemen Konflik dan Stress (Orientasi dalam Organisasi)*, Wade Group, Batanghari.
- Zainuddin, AF 2020, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, PT. ARGA Publishing.

