

Daftar Pustaka

- Agustini, N. W. E. A. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Banjarangkan I Klungkung Tahun 2020. *Journal of Nursing and Public Health*, 2013, 1–23. [http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/5007/3/BAB II Tinjauan Pustaka.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/5007/3/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf)
- Anggraini, Vidya, N. (2024). *Keperawatan Komplementer*. Rizmedia Pustaka Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Komplementer/TliieqaaqBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=indikasi+terapi+relaksasi+otot+progresif&pg=PA160&printsec=frontcover
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2022*. <https://jatim.bps.go.id/publication/2023/11/29/9e2e32d59ccbd3a134237715/profil-penduduk-lanjut-usia-provinsi-jawa-timur-2022.html>
- Coaccioli, S., Sarzi-Puttini, P., Zis, P., Rinonapoli, G., & Varrassi, G. (2022). Osteoarthritis: New Insight on Its Pathophysiology. *Journal of Clinical Medicine*, 11(20), 1–12. <https://doi.org/10.3390/jcm11206013>
- Dewiyanti; Arafah, S. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Pasien Rematik Dipuskesmas Mangarabombang. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, Vol. 16 No. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.32382/jmk.v16i1.1501>
- Djaali. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (B. S. Fatmawati (ed.)). PT Bumi Aksara. https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif/wY8fEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penelitian+kuantitatif+adalah&printsec=frontcover
- Gunadi, Kurniawati Tandiyo, D., & Hastami, Y. (2022). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Nyeri Pada Pasien Osteoarthritis Lutut di RS UNS. *Plexus Medical Journal*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.20961/plexus.v1i1.6>
- Harahap, Y. N., Oktriani, R., & Indah. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Sendi Berulang Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan, Teknologi Dan Sains*, 1(2), 118–125.
- Harmoko. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (p. 42). Penerbit CV. Feniks Muda Sejahtera. https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_METODOLOGI_PENELITIAN/x2JIEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+hipotesis&pg=PA43&printsec=frontcover
- Harni, Yuli, S. (2023). *Osteoarthritis Pada Lansia* (B. Hernowo (ed.); 1st ed.). CV. Mitra Edukasi Negeri. [https://books.google.co.id/books?id=gZzEAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA43&dq=usia+sebagai+faktor+yang+mempengaruhi+nyeri+sendi&hl=id&redir_esc=y#v=onepage&q=usia sebagai faktor yang mempengaruhi nyeri sendi&f=false](https://books.google.co.id/books?id=gZzEAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA43&dq=usia+sebagai+faktor+yang+mempengaruhi+nyeri+sendi&hl=id&redir_esc=y#v=onepage&q=usia%20sebagai%20faktor%20yang%20mempengaruhi%20nyeri%20sendi&f=false)
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). Modul Etika Penelitian. In *Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I*.
- Hellmi. (2023). *Diagnosis dan Pengelolaan Osteoarthritis (Lutut, Tangan, Dan Panggul)*. Perhimpunan Reumatologi Indonesia.

- Kemenkes. (2022). *Teknik Nonfarmakologis: Menarik Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/532/teknik-nonfarmakologis-menarik-napas-dalam-untuk-mengurangi-nyeri
- Kementrian Kesehatan. (2024). *Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240712/2145995/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif/#:~:text=Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada,akan terus meningkat hingga 2045.>
- Lekatompessy, M. F., & Lisum, K. (2024). Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Kronis: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 815–821. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4986>
- Listyorini, M. W. (2024). *Konsep Depresi Lansia dan Asuhan Keperawatan* (p. 18). Lakeisha. https://www.google.co.id/books/edition/Konsep_Depresi_Lansia_Dan_Asuhan_Keperaw/vgLUEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Maghfuroh, L. ; dkk. (2023). *Asuhan Lansia Makna, Identitas, Transisi dan Manajemen Kesehatan* (A. Stellata (ed.); 1st ed., p. 71). Kaizen Media Publishing. https://books.google.co.id/books?id=LN-oEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA72&dq=faktor+faktor+yang+mempengaruhi+nyeri+sendi&hl=id&redir_esc=y#v=onepage&q=faktor faktor yang mempengaruhi nyeri sendi&f=false
- Ningsih,Tri, W. (2024). *Keperawatan Dasar: Pengantar dan Teknis Keperawatan Dasar bagi Perawat* (P. Daryaswanti, Intan (ed.); p. 142). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=GZstEQAAQBAJ&newbks=0&dq=nyeri+berdasarkan+lokasi&hl=id&source=gbs_navlinks_s
- Ningtyas, Rahayu, N. W. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri* (L. O. Alifariki (ed.); 1st ed., pp. 21–24). Pt Media Pustaka Indo. https://www.google.co.id/books/edition/Bunga_Rampai_Manajemen_Nyeri/P2DQEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengukuran+skala+nyeri&pg=PA21&printsec=frontcover
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta., 2018. https://opac.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3190
- Nurhanifah, D ; Sari, T. . (2022). *Manajemen Nyeri Non Farmakologis* (p. 9). UrbanGreen Central Medika. https://www.google.co.id/books/edition/Manajemen_Nyeri_Nonfarmakologi/K0ahEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=faktor+yang+mempengaruhi+nyeri&pg=PA9&printsec=frontcover
- Nurjannah, A. R., Hidayati, E., Ariyana, D., & Setyawati, D. (2022). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia*. 6, 1–9.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. Lestari, Puji (ed.); 4th ed.). Salemba Medika.
- Potter, P. dkk. (2019). *Fundamentals of Nursing Vol 2- 9th Indonesian edition* (Deswani (ed.); p. 1126). Elsevier (Singapore) Pte Limited. https://www.google.co.id/books/edition/Fundamentals_of_Nursing_Vol_2_9th_Indone/vez

- PPNI. (2021). *Pedoman Strandart Prosedur Operasional* (Edisi 1). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Rahayu, S. P., Putri, G. Y. A., Ferdiana, I. N., Syafriansyah, F. E., Rohmah, S. N., Susumaningrum, L. A., & Kurdi, F. (2022). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia di UPT PSTW Jember. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 2(1), 70–77.
- Richard, S. D., & Sari, D. A. K. W. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 28–34. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.448>
- Riskesdes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Risky Adha, F., & Komalasari, D. R. (2024). Validityand and Reliability Of The Numeric Rating Scale In Non-Myogenic Low Back Pain Patients. *Academic Physiotherapy Conference Proceeding*, 9, 414–422.
- Roflin, Eddy; Liberty, A. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran* (Nasrudin (ed.); p. 2). PT. Nasya Expanding Management. https://www.google.co.id/books/edition/Populasi_Sampel_Variabel_Dalam_Penelitian/ISYrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=variabel+penelitian&printsec=frontcover
- Royani, E., & Siska, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 42–49. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.251>
- Rulino, L. (2021). *Nyeri Akut [SDKI D.0077]*. Perawat.Org. <https://perawat.org/nyeri-akut/>
- Rulino, L. (2022). *Nyeri Kronis [SDKI D.0078]*. Perawat.Org. <https://perawat.org/nyeri-kronis/>
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., Rahim, M. R., Awaluddin, & Tadjudin, I. (2019). *Teknik relaksasi otot progresif pada air traffic controller (ATC)* (Cetakan Pe). Deepublish, 2019. <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac?id=345483>
- Saras, T. (2024). *Membangkitkan Kekuatan Gelombang Otak: Panduan Praktis untuk Aktivasi Otak Optimal* (p. 39). Tiram Medika. https://www.google.co.id/books/edition/Membangkitkan_Kekuatan_Gelombang_Otak_Pa/fIEHEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Sembiring, S. (2018). *Diagnosis Diferensial Nyeri Lutut*. SamuelKarta.com, 2018. https://books.google.co.id/books?id=5rNVDwAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&dq=konsep+nyeri+sendi&hl=id&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Sensussiana, T. (2020). Modul Keperawatan Dasar 3 Program Studi D III Keperawatan Stikes Kusuma Husada Surakarta. *Prodi D3 Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta*, 23 Of 67.
- Sugiarto, R. (2015). *Model Pembelajaran Sains* (pp. 99–100). https://www.google.co.id/books/edition/Model_Pembelajaran_Sains_Melalui_Ayat_Ay/7Wh6EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=rumus+skala+likert+menurut+sugiyono&pg=PA103&printsec=frontcover

- Sujarwo, O., Rsj, S. K., Hb, P., & Padang, S. (2023). *Relaksasi Otot Progresif, Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Kecemasan, Gangguan Tidur dan Mengurangi Nyeri*.
- Sukmawati, A. (2024). *Bku Ajar Keperawatan Gerontik* (P. I. Daryaswanti (ed.); 1st ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://books.google.co.id/books?id=zVDzEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA23&dq=teori+proses+menua&hl=id&redir_esc=y#v=onepage&q=teori+proses+menua&f=false
- Sunanto, Rahmat, N., & Hariyanto. (2023). Hubungan Peran Perawat Dengan Diet Makanan Pada Pasien Arthritis Gout Di Posyandu Lansia Dusun Joho Desa Pasirian Hariyanto 1) , Nafolion Nur Rahmat 2) , Sunanto 3). *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(4), 254–265.
<https://doi.org/10.59841/an-najat.v1i4.550>
- Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). *Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor*. 3(1), 74–81.
- Suprpti, E. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar* (Efitra (ed.); p. 190). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://www.google.co.id/books/edition/KONSEP_KEPERAWATAN_DASAR/XHa-EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Suryati. (2023). *Buku Ajar Farmakologi Dalam Keperawatan* (P. Daryaswanti,Intan (ed.); p. 56). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Farmakologi_Dalam_Keperawatan/vF7IEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Tyas, A. S. N. dkk. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Paliatif* (Efitra (ed.); p. 126). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Keperawatan_Paliatif/ZFYrEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- WHO. (2023). *Osteoarthritis*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis>
- WHO. (2024). *Penuaan dan kesehatan*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Widiastuti, A., Irawan, A., & Nurhansyah, H. H. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Osteoarthritis. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 8(2020), 244–253.
<https://ojs.uadb.ac.id/index.php/sikenas/article/view/3901/2736>
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88.
<https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>
- Yohana, Hariyanto, T., & Rosdiana, Y. (2017). Perbedaan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News*, 1, 358–368. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/185>
- Zakiah, A. (2015). *Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti* (Peni Puji Lestari (ed.); Vol. 7). Salemba Medika .

