

DAFTAR PUSTAKA

- alfiyanto, M., Rubiyatno, & Gandasari, M. F. (2024). Efektifitas Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.59672/jpkr.V10i2.3851>
- Bone, N. R., & Usiono. (2023). Systematic Literature Review: Efek Samping Obat Pada Kesehatan Tubuh. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/12052/9289/22160>
- Cai, Y., Song, W., Li, J., Jing, Y., Liang, C., Zhang, L., Zhang, X., Zhang, W., Liu, B., An, Y., Li, J., Tang, B., Pei, S., Wu, X., Liu, Y., Zhuang, C.-L., Ying, Y., Dou, X., Chen, Y., ... Liu, G.-H. (2022). The Landscape Of Aging. *Science China. Life Sciences*, 65, 2354–2454. <https://doi.org/10.1007/S11427-022-2161-3>
- Feri, J., Juartika, W., & Nurlela, N. (2024). Studi Kasus: Penerapan Stretching Static Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Lansia Osteoarthritis. *Jkm : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.36086/jkm.V4i1.2177>
- Fernández-Rodríguez, R., Álvarez-Bueno, C., Cavero-Redondo, I., Torres-Costoso, A., Pozuelo-Carrascosa, D. P., Reina-Gutiérrez, S., Pascual-Morena, C., & Martínez-Vizcaíno, V. (2022). Best Exercise Options For Reducing Pain And Disability In Adults With Chronic Low Back Pain: Pilates, Strength, Core-Based, And Mind-Body. A Network Meta-Analysis. *The Journal Of Orthopaedic And Sports Physical Therapy*, 52(8), 505–521. <https://doi.org/10.2519/jospt.2022.10671>
- 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), Article 2.
- Laporan Rinkesdas. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 (Provinsi)*. Google Drive. <https://drive.google.com/drive/folders/1xyhfqkucziwmcadx5ff1adhfgjqzi-L>
- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (2024). Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.V16i1.1474>
- Manurung, E. P. E., & Frenadez, C. J. D. (2024). Menganalisis Kesenambungan Pengkajian Diunit X Rumah Sakit X. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis (Jktm)*, 6(3), Article 3. <https://journalpedia.com/1/index.php/jktm/article/view/2596>

- Mentari, D., Fradianto, I., & Tafwidhah, Y. (2024). Implementasi Manajemen Nyeri Menggunakan Stretching Exercise Pada Asuhan Keperawatan Keluarga Lansia Dan Pensiunan Dengan Masalah Nyeri Sendi. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 4(5), Article 5. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i5.14426>
- Nirmala, N. (2024, November 18). Penanganan Nyeri Dengan Pendekatan Non Farmakologi. *Rs Umum Daerah Jatisari*. <https://rsudjatisari.karawangkab.go.id/penanganan-nyeri-dengan-pendekatan-non-farmakologi/>
- Noviyanti, H. A., Sutrisna, M., & Kusmiran, E. (2020). Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Pasca Bedah Sesar. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 4(2), Article 2.
- Noviyanti, N., & Azwar, Y. (2020). Efektifitas Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Arthritis Remathoid. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.32583/pskm.V11i1.1055>
- Owen, P. J., Miller, C. T., Mundell, N. L., Verswijveren, S. J. J. M., Tagliaferri, S. D., Brisby, H., Bowe, S. J., & Belavy, D. L. (2020). Which Specific Modes Of Exercise Training Are Most Effective For Treating Low Back Pain? Network Meta-Analysis. *British Journal Of Sports Medicine*, 54(21), 1279–1287. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100886>
- Prasetyo, E. B., & Khairunissa, A. M. (2021). Penatalaksanaan Active Stretching Dan Hand Exercise Untuk Mencegah Carpal Tunnel Syndrome Dalam Penggunaan Smartphone Di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang Kabupaten Batang. *Pena Abdimas : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.31941/abdms.V2i2.1504>
- Purbasari, Y. A., & Soesanto, E. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Sendi Lansia Di Posyandu Melati Kelurahan Mugassari Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 7(2), 200–205. <https://doi.org/10.51143/jksi.V7i2.412>
- Putri, D. E. (2021). *View Of Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia*. <https://ejournal.stpmataram.ac.id/jip/article/view/835/658>
- Putri, N. F. R., & Prastiwi, F. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Tahap Perkembangan Lansia Dengan Intervensi Senam Lansia*.
- Putri, R., Rohana, & Nurliah. (2024). Hubungan Obesitas Terhadap Derajat Nyeri Pada Lansia Dengan Kasus Simtom Osteoarthritis Lutut. *Darussalam Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery*, 6(1), Article 1.

- Qomariah, S., & Ubaidillah, M. (2024). Efektivitas Kompres Jahe Dan Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban). *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v4i1.3440>
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F. J., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Sluka, K. A., Song, X.-J., Stevens, B., Sullivan, M. D., Tutelman, P. R., Ushida, T., & Vader, K. (2020). The Revised International Association For The Study Of Pain Definition Of Pain: Concepts, Challenges, And Compromises. *Pain*, 161(9), 1976–1982. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939>
- Rasyid, D., & Rante, A. (2022). Nyeri Sendi Pada Lansia Dan Cara Mengatasinya. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.12>
- Saloko, B. A., Ugelta, S., & Jajat, J. (2024). Pengaruh Stretching Lower Body Untuk Meredakan Nyeri Akibat Latihan Intensitas Tinggi. *Jambura Health And Sport Journal*, 6(2), 117–124. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26933>
- Sensussiana, T., Agustin, W. R., Umarianti, T., & Oktarian, M. (2019). *Modul Keperawatan Dasar 3*. Prodi D3 Keperawatan Stikes Kusuma Husada Surakarta. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/152/1/3.%20modul%20kd%203.pdf>
- Sonhaji, S., Sawitry, S., & Siahaya, S. (2021). Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Autogenik Dan Terapi Guided Imagery. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sht*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v16i1.125>
- Suntara, D. A., Alba, A. D., & Hutagalung, M. (2022). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat (Gout) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), Article 12. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i12.1679>
- Suryantini, N. L. E. (2022). Prevalensi Nyeri Sendi Lansia Dan Self-Care Management Mengatasi Nyeri Di Desa Semarapura Kauh Kecamatan Klungkung. *Care Management*.
- Syukkur, A., & Sipollo, B. V. (2023). Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Penatalaksanaan Nyeri Sendi Pada Lansia. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7, 1. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13110>

- Ulhasanah, M. E., Widiastuti, A., & Sani, F. N. (2022). Stretching Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Di Tawang Sari Sukoharjo. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*.
- Yazid, B., & Sidabutar, R. R. (2025). Penerapan Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jintan: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 44–53. <https://doi.org/10.51771/Jintan.V5i1.1254>
- Yudiansyah, Y. (2022). Edukasi Tehnik Stretching Exercise Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Pada Tungkai Bawah: *Khidmah*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.52523/Khidmah.V4i2.403>
- Zuraidah, Norisa, N., & Anita. (2022). Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. *Lentera : Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial, Dan Budaya*, 6(3), Article 3. <http://www.journal.umuslim.ac.id/index.php/ltr2/article/view/1260>