

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, D., Efendi, Z., Edyyul, I. A., Alisa, F., & Afrizal. (2024). Isometric Handgrip Exercise Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2), 78–84.
- Adrian, S. J., & Tommy. (2019). Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3)(3), 172–178.
- Agustina, N. Iaras. (2019). *Modul Keperawatan Gerontik*. 1–9.
- Aini, L. (2025). Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pakjo Palembang. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 14.
- Astutik, E., Farapti, F., Tama, T. D., & Puspikawati, S. I. (2021). Differences risk factors for hypertension among elderly woman in rural and urban Indonesia. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 94(3), 407–415.
- Choirillailay, S., & Ratnawati, D. (2020). Latihan menggenggam alat handgrip menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i2.228>.
- Dumiri, R., Kep, M. S., & Biomed, M. (2024). *Editor : La Ode Alifariki , S . Kep ., Ns ., M . Kes.*
- Ekaputri, M. dkk. (2024). Proses Keperawatan. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Febriana, A., Octaviani, O., Sulistyowati, R., & Lembang, F. T. D. (2025). [document subtitle]. *Book Chapter of Hypertention*.
- Fitri, D. E., Ayudytha, A. U., Syafrizal, R., & Rahmawati, N. (2024). Implementasi Terapi Isometric Handgrip Exercise (Ihg) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4, 125–131. <https://journal.stikespmc.ac.id/index.php/JK>
- Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., Magdalena, M., & Sakhnan, R. (2020). Kualitas Tidur Lansia. *JPK : Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8.
- Hanafi, M., Kriswoyo, P. G., & Priyanto, S. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pendamping Lansia Setelah Menerima Pelatihan tentang Perawatan Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 66.
- Hidayah, V. P. & N. (2019). (2019). *Proses Keperawatan Pendekatan Teori dan Praktik*.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang

- Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kemenkes. (2023a). Bagaimana Cara Mengendalikan Penyakit Hipertensi? https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2004/bagaimana-cara-mengendalikan-penyakit-hipertensi.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). *JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN*. 2(4), 31–41.
- Mahmud, Z. (2022). Panduan Asuhan Keperawatan (PAK) Rumah Sakit Umum Daerah. *Buku Panduan Asuhan Keperawatan (PAK)*. https://rsudzm.acehtimurkab.go.id/media/2022.06/e_book_panduan_asuhan_keperawatan_pak_rsudzm1.pdf
- Mawadah. (2024). Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hiepertensi. *Riset Media Keperawatan*, 7(2), 65–70.
- Mawaddah1,*, R. W. U. (2025). *pengaruh isometric handgrip exercise terhadap nyeri pada pasien hipertensi*. jurnal riset media keperawatan.
- Melizza, N., & Putri, I. M. (2022). Studi Literatur: Efektivitas Intervensi Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Health Science Journal*, 2(1), 17–26. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v2i1.23>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Bab 1 Topik 2: Proses menua. In *Buku ajar keperawatan gerontik*.
- Nubatonis, P. A., Riwu, Y. R., & Landi, S. (2024). Hubungan Merokok, Obesitas, Konsumsi Alkohol dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat yang Berkunjung di Puskesmas Alak Tahun 2021. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 522–530. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3856>
- Nurshahab, M. M., Ichwansyah, F., Muhammadiyah, U., & Aceh, B. (2022). 910-Article Text-2902-1-10-20221021. 1, 162–170.
- Oktariani, R., Harahap, Y. N., Manik, K., Keperawatan, A., & Aceh, Y. (2022). Efektifitas Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap. *Jurnal Kesehatan Akimal*, 1(2), 6.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi Pembunuh Terselubung. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Prastiani, D. B., Rakhman, A., & Umaroh, S. (2023). Penerapan Isometric

- Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Derajat 1. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 447–454. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1829>
- Pratiwi, A. (2020). Isometri Chandgrip Exercise Pada Pasien Hipertensi. *Seminar Nasional Keperawatan*, 47–51.
- Prihatini, K., & Rahmanti, A. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 45–54. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i3.39>
- Riyanto, R., Purbasary, E. K., Husnaniyah, D., & Pratama, S. G. (2024). Effectiveness of Isometric Handgrip Exercise on Blood Pressure in Hypertensive Patients in Tenajar Lor Village, Kertasemaya District, Indramayu Regency. *Jurnal Medisci*, 2(2), 91–108.
- Rumaf, F., Tutu, C. G., Talamati, B. H., Putabuga, R., & Nugroho, C. W. (2023). PEMETAAN PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA (Studi Pada Wilayah Kerja Puskesmas Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Malikussaleh*, 6(1), 27–40. <https://doi.org/10.29103/jimfh.v6i1.10411>
- Sari, A. P., Muhlisin, A., Ners, P., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F. I., & Muhammadiyah, U. (2024). *PENGARUH ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISES TERHADAP PERUBAHAN TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI : LITERATUR REVIEW*. 8.
- Silvanasari, I. A., Maurida, N., & Vitaliati, T. (2022). Karakteristik Hipertensi pada Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(1), 119–123.
- Utami, L. P., Mulyaningsih, M., & Haryani, N. (2025). PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKanan DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RW 07 KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA. *Indonesian Journal of Public Health*, 3(3), 773–781.
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi Aris Widiyanto¹, Joko Tri Atmojo², Asruria Sani Fajriah³, Santy Irene Putri⁴, Prima Souldoni AkbarWidiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Penceg. *Jurnal Empathy*, 1(2), 1–10.

- Yanti, D. A., & Rizkia, D. (2022). *Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Puskesmas Batang Kuis The Effect Of Isometric Handgrip Therapy Towar Blood Pressure On Hypertension Patients In The Work Area*. 4(2). <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.948>
- Yuli, O., Novika, A., & Warni, H. (2023). Pengaruh Latihan Isometrik Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Negara Ratu. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(3), 613–623.