

DAFTAR PUSTAKA

- Andika Gede Agus, & Risti Graharti. (2025). Panduan terbaru hipertensi: Sebuah tinjauan literatur (Update on hypertension guidelines: A literature review). *JK Unila (Jurnal Kedokteran Universitas Lampung)*, 15, 580–585.
https://drive.google.com/file/d/1iKWz4hTIXgdxcksfouAD5CmG_qyZZtt0/view?usp=drive_link
- Ariyantia Rea, Ida Ayu Preharsini, & Berliany Venny Sipolio (2020). Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. *Tomaega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74–82.
https://drive.google.com/file/d/1c8V10OuITZFvyQIU4Gh8oazwgruInWe/view?usp=drive_link
- Barbosa Ramon Martins, Dkk (2025). Effect of isometric resistance exercise on blood pressure in normotensive adults: A systematic review of randomized clinical trials. *Annals of Translational Medicine*, 13(2), 1–10.
<https://doi.org/10.21037/atm-24-124>
- Dadi Tamiru Adugna, Samuel Kokobe Fikadu & Amde Eshete Gebre (2025). Hypertension-related complications and associated factors among adult patients on follow-up at Asella Referral and Teaching Hospital, Southeast Ethiopia. *BMC Cardiovascular Disorders*, 25(1), 1–9.
https://drive.google.com/file/d/1DPjkYdCFEea3ZQ0shSoCisfwTsiaQMVH/view?usp=drive_link
- Damayanti Ervina Chandra Wahyu, & Rini Widarti (2024). Pengaruh pemberian latihan isometric hand grip terhadap penurunan tekanan darah lansia di masa pandemi. *FISIO: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 2(2).
<https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/physio/article/view/973/626>
- Dinas Kesehatan Kota Kupang. (2023). *Data Hipertensi*. Dinas Kesehatan Kota Kupang.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Pers : Jakarta

- Imelda, Fidiariani Sjaaf, & Puspita PAF (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 68–77.
https://drive.google.com/file/d/1X2sBD8z4xKmX2n7YXzOK_nC0ENdbhrzu/view?usp=drive_link
- Isnaeni Alfi Nur, & Abi Muhlisin (2025). The effect of isometric handgrip exercise on blood pressure reduction in hypertensive patients: A literature review. *Science Midwifery*, 12(6), 2021–2026.
<https://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/1816/1369>
- Kartini Massa, & Leni Arini Manafe (2022). *Kepatuhan minum obat hipertensi pada lansia*. ResearchGate.
https://drive.google.com/file/d/1ViR2cwhfMFawbAtEfy3aiGCpD67T8CKE/view?usp=drive_link
- Khasanah Dewi Nur (2022). The risk factors of hypertension in Indonesia (Data study of Indonesian Family Life Survey 5). *Journal of Public Health Research and Community Medicine (JPH RECODE)*, 5(1), 80–89.
<https://e-journal.unair.ac.id/JPHRECODE/article/view/27923/pdf>
- Kusuma Najwa Destiara, & David Dwi Ariwibowo (2025). Gambaran komplikasi hipertensi di RSUD Cengkareng tahun 2021-2022. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 7(1), 370–381.
<https://jusindo.publikasiindonesia.id/index.php/jsi/article/view/267/511>
- Morika Honesty Diana, Siti Aisyah Nur, Hendrik Jekzond, & Rosa Fitri Amalia (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Syedza Saintika*, 597–604.
https://drive.google.com/file/d/1QOW6s6cgTM40ZiXgBrJvMzOWYPpKQvtS/view?usp=drive_link
- Mursudarinah, Gita Sandy Patonengan, Rita Dewi Sunarno (2025). Isometric handgrip exercise untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2).
<https://drive.google.com/file/d/1qM7tqU4ebPf3fZxAKa0EOvScTxryk82W/view>

Nirnasari Meily, Mira Tania, & Ernawati (2023). Efektifitas isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi (The effectiveness of isometric handgrip exercise on blood pressure in hypertension patients). *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 14–22.

<https://jurnal.stikesht-tpi.ac.id/index.php/jurkep/article/view/133/151>

Nurindra Yoga Sefia, Rahmatina Herman, & Yenita (2016). Perbandingan tekanan darah sebelum dan sewaktu melakukan handgrip isometric exercise pada mahasiswa angkatan 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 443–447.

<https://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/537/442>

Nursalam. (2015). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

Oktavia Yuli, Novika Andora, & Hernida Warni (2023). Pengaruh latihan isometrik handgrip exercise terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Negara Ratu. *National Journal of Multidisciplinary Sciences*, 1(3), 613–623.

<https://jurnal.intekom.id/index.php/njms/article/view/124/100>

Putri Ilvi Maulidiana, & Nur Melizza (2022). Studi literatur: Efektivitas intervensi isometric handgrip exercise untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 17–26.

<https://ojsjournal.unt.ac.id/index.php/ihsj/article/view/23/15>

Rosa Karunia, Erika Dewi Noorratri, & Panggah Widodo (2023). Penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4).

<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/2358/2273>

Sabharwal Sanjeeve, Helen Wilson, Peter Reilly & Chinmay Gupte (2015). Heterogeneity of the definition of elderly age in current orthopaedic research. *SpringerPlus*, 4(1), 1–7.

https://drive.google.com/file/d/1haZ41_AY0rAEzPHwMyZZree7n52uSzTe/view?usp=drive_link

Sahir (2021). *Metodologi Penelitian*. KMB Indonesia.

Sari Oktavia Indah, Sri Hartutik, & Dwi Yuningsih (2023). Penerapan isometrik handgrip exercise dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah lansia hipertensi di RSUD Karanganyar. *Jurnal Forum Kesehatan*, 7–15.

<https://journal.mandiracendikia.com/index.php/ojs3/article/view/381/277>

Sri Choirillaily, & Diah Ratnawati (2020). Latihan menggenggam alat handgrip menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(2).

<https://jurnalketerampilanfisik.com/index.php/jpt/article/view/228/130>

Sudirman Andi Nuraina, & Sintia Citra Monoarfa (2024). Efektifitas metode edukasi terstruktur terhadap perubahan perilaku penderita hipertensi di Desa Bulotalangi. *Healthy Tadulako Journal*, 10(4), 682–690.

<https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/1449/672>

Widiati Opie Yunia, & Riyani Wulandari (2021). Literature review: Pengaruh isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pasien hipertensi usia dewasa. *The Journal of Graduate Health and Physical Sciences Research*, 2(1).

<https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/TJGHPSR/article/view/311/393>

Widiyawati Fadhila Ristya, Dera Alfianti, Vivi Yosafianti Pohan, & Mariyam (2022). Penerapan isometric handgrip exercise dan slow deep breathing exercise terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5, 976–989.

https://drive.google.com/file/d/1Ljzc0pKiuasUZMY5Z2IFTcyJLRfSSGXO/view?usp=drive_link

Yendrial Vania Aresti, & Febby Irianti Deski (2025). Efektifitas isometric handgrip exercise dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Effectiveness of isometric handgrip exercise in reducing blood pressure in hypertensive patients). *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 9(1), 172–179.

https://drive.google.com/file/d/1LUMJyfjvGGfAzggzQLKdywVmKhBP3TKG/view?usp=drive_link

Yuar Alana Akmal (2025). Comprehensive review of antihypertensive therapy: Pathophysiology, diagnosis, and management. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(1), 20–15.

<https://jurnalfkip.unram.ac.id/index.php/JBT/article/view/10470/5929>