DAFTAR PUSTAKA

Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.

Agnes Dewi Astuti, S.Kep., M.Kep., S. K. K., Hyan Oktodia Basuki, S.Kep., Ns., M. K., & Ns. Sigit Priyanto, M. K. (2024). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK*. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.

Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen. *Adiba: Journal of Education*, *5*(2), 183–192.

Andi Nur Aina Sudirman, Rona Febriyona, I. P. (2023). OPTIMALISASI PERAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT KRONIS (HIPERTENSI, DIABETES MELITUS DAN GOUT ARTHRITIS) DI DESA TALUMELITO. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM).*, *6*, 3632–3641.

Andri, J., Padila, Sartika, A., & Muhammad Bagus Andrianto, H. J. (2021). CHANGES OF BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, *1*, 54–64.

Bata Bani, P. N. (2023). Pengaruh Isometric Handgrip Exercize Dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, *5*(2), 65–76. https://doi.org/10.33088/jkr.v5i2.973

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: kenali penyebab, tanda gejala dan penangannya* (A. Jubaedi (ed.)).

Fadhilah, N., & Sulistyowati, D. (2024). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK*. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta All.

Fauziah Hamid Wada, Anna Pertiwi, Mara Imbang Satriawan Hasiolan, Sri Lestari, Asean Eng I Gede Iwan Sudipa, Jonherz Stenlly Patalatu, M.A Yoseb Boari, Ferdinan, Jayanti Puspitaningrum, Erlin Ifadah, A. R. (2024). Buku Ajar Metodologi Penelitian. In *PT. Sonpedia Publishing Indonesia* (Issue January).

Febriyona, R., & Gobel, I. A. (2018). PEMBERIAN JUS SEMANGKA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA ILOMATA KOTA GORONTALO. *Journal Zaitun*, *1*(2301–5691).

Febriyona, R., & Gobel, I. A. (2021). PEMBERIAN MENGKUDU TERHADAP

PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TILANGO. *Jurnal Ilmu Kesehatan ZAITUN*, *000*.

Febriyona, R., & Mayulu, J. (2023). Penerapan Model Kemandirian Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Hipertensi Melalui Pendekatan Teori Orem (Self-Care) Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga. *Termometer: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(3).

Febriyona, R., & Sudirman, A. N. (2021). TUGAS KESEHATAN KELUARGA DENGAN PERILAKU GAYA HIDUP LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BINTAUNA KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW UTARA. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *7*(2).

Febriyona, R., Sudirman, A. N. A., & Zain, B. S. L. (2023). Penerapan Family Center nursing Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Mongolato. *Termometer: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(3).

Febriyona, R., Syamsuddin, F., & Tantu, O. D. K. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, *2*(1), 112–124.

Gobel, I. A., Febriyona, R., & Sudirman., A. N. (2022). PENGARUH TERAPI REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA KABUPATEN GORONTALO. *Jurnal Zaitun Jurusan Keperawatan*, *10*(1).

Helena Candra Devi, Suri Salmiyati, S. (2025). PENGARUH FOOT MASSAGE THERAPY TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU BUDI LUHUR PENGASIH KULON PROGO. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *13*(2), 269–278.

Hermida, C., Crespo, J. J., Otero, A., Moya, A., Domı, M., Rı, T., Callejas, P. A., Pousa, L., Sineiro, E., Salgado, L., Ferna, R., Mojo, A., Dura, C., Sa, J. J., & Ayala, D. E. (2018). *Asleep (not night-time) blood pressure as prognostic marker of cardiovascular risk*. 812148. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy842

Jumain, Agustinus Talindong, Wahyu, Parmi, M. H. (2024). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Tinjauan Sistematis. *Journal of Health (JOH)*, *11*(1), 109–118.

Jusuf, M. I., & Febriyona, R. (2021). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP

PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WEDHA ILOMATA KOTA GORONTALO. *Jurnal Zaitun Universitas Muhammadiyah Gorontalo*, *1*(2).

Khusnah. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan dan Sikap Terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kuala Kapuas Tahun 2021. *Unsika*, *63*, 1–8.

Kusniawati, & Yufliah, S. (2024). Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi The Effect of Isometric Handgrip Exercise Therapy on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patient. *Jurnal Kesehatan Cendikia Jenius*, *2*(2).

Laila Nur Wahyuni, Wiwiek Widiatie, S. M. (2019). PENGARUH LATIHAN ISOMETRIK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA. *Journals of Ners Community*, *10*(10).

Luh, N., Dian, P., Sari, Y., Made, N., Ayu, D., & Prastikanala, I. K. (2025). Program " KREASI " (kelas relaksasi lansia hipertensi) untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat JP2M*, *6*(10), 372–383.

Maisyaroh, A., Putri, D. A., Abdillah, A., & Widianto, E. P. (2021). the Effect of Isometric Exercise on Blood Pressure Reduction in Hypertension: a Literature Review. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, *10*(2), 162–174. https://doi.org/10.36720/nhjk.v10i2.207

Mardiana, M. (2023). Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik. In *Yayasan Kita Menulis* (Vol. 7, Issue 2). Yayasan Kita Menulis.

Mita Rahayu, & Hermawati Hermawati. (2024). Penerapan Isometric Handgrip Exercise untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pucangsawit. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, *2*(4), 226–236. https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.749

Nanda, G. A. D., Hartutik, S., & Haryani, N. (2024). Penerapan Isometric Handgrip Excercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *7*(8), 3353–3360. https://doi.org/10.56338/jks.v7i8.5705

Peraturan Presiden RI. (2021). *PERATURAN PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 88 TAHUN 2021 TENTANG STRATEGI NASIONAL KELANJUTUSIAAN DENGAN*. 1–10.

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

Putri, F., Dasuki, & Astuti, A. (2024). Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah. *Media Husada Journal of Nursing Science*, *5*(3), 130. http://lib.ui.ac.id/detail?id=20404253&lokasi=lokal

Rahayu, S., & Budiasri, A. (2022). Membangun Kesehatan Bersama: Program Sosial Cek Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat ALIFA*, *2*(1), 11–14. https://doi.org/10.70371/jppma.v2i1.162

Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, *4*(1), 52–62. https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132

Rapina Suci Sagalulu, Rona Febriyona, A. N. S. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA KABUPATEN GORONTALO. *Journal of Educational Innovation and Public Health.*, *1*(2).

Rispawati B. H, Ernawati, & Heny Marlina Riskawaty. (2025). Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan. *Journal Sport Science Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, *6*(1), 2722–3116.

Riyanto, R., Kenanga Purbasary, E., Husnaniyah, D., & Gilang Pratama, S. (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. https://doi.org/10.62885/medisci.v2i2.495

Sakti, I. P., Luhung, M., Literasi, P. T., Abadi, N., Perumahan, G., Joyo, P., Residence, A., Kecamatan, M., Kota, L., No, A. I., Cipta, H., Penata, R. A., & Isbn, N. F. (2025). *BUKU AJAR PENATALAKSANAAN LANSIA HIPERTENSI*. PT Literasi Nusantara Abadi Grup.

Siti Rapingah, Mochamad Sugiarto, M. S., Totok Haryanto, N. N., & Muhammad Ichsan Gaffar, A. (2022). Buku Ajar Metode Penelitian. In *Cv feniks Muda Sejahtera* (Issue January). Cv feniks Muda Sejahtera.

Sudirman., M. I. Y. & A. N. (2018). PENGARUH TERAPI RENDAM AIR HANGAT DAN AIR HANGAT JAHE TERHADAP PENURUNUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TELAGA BIRU. *Jurnal Zaitun*, *000*(2301–5691).

Sudirman, A. N., & Febriyona, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Keluarga Merawat Lansia Yang Menderita Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Tabongo Kabupaten Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *9*(2). https://doi.org/10.31314/zijk.v9i2.1372

Tahuhá, N., Djamaluddin, N., Ayun Yusuf, N. R., Yulian Hunowu, S., Penelitian, A., Kunci, K., & Keluarga, B. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Beban Keluarga dalam Merawat Lansia yang Menderita Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Factors Related to Family Burden in Caring for Elderly People Suffering from Hypertension in the Kabila Health C. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *8*(4), 1898–1915.

Theofani Rantetondok, E., Zainal, S., Kadrianti, E., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (2024). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsup Dr Tadjuddinchalid Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, *4*, 2024.

Veralia, V., Malini, H., & Gusty, R. P. (2023). Effect of isometric handgrip exercise on blood pressure and comfort among hypertensive patients. *Jurnal Ners*, *18*(1), 25–30. https://doi.org/10.20473/jn.v18i1.40942

Wahyuni, I., Utomo, A. S., & Rahmawati, I. (2022). Pengaruh Latihan Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Insan Cendekia*, *9*(2), 88–101. https://doi.org/10.35874/jic.v9i2.994

Widowati, H. (2020). Metodologi Penelitian Dalam Kajian Jurnal Hasil Penelitian. In *Metodologi Penelitian dalam Kajian Jurnal Hasil Penelitian*.

Yani, A., & Patricia, V. (2022). Studi Literatur: Potensi Tanaman Belimbing Wuluh Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Manarang*, *8*(April), 1–9.

Yanti, D. A., & Rizkia, D. (2022). The Effect of Isometric Handgrip Therapy Towar Blood Pressure on Hypertension Patients in the Work Area OF batangkuis Public Health Center. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, *4*(2), 124–

131. https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.948

Yendrial, V. A., & Deski, F. I. (2025). Efektifitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, *9*(1), 172. https://doi.org/10.33757/jik.v9i1.1285

Zainuddin, R. N., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *12*(2), 615–624. https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364