

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. R. S., Solehah, E. L., Lestarini, P. A., & Dewi, D. P. R. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hidayat, A. A. (2021). *Proses keperawatan: Pendekatan NANDA, NIC, NOC dan SDKI*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ainurrafiq, Risnah, & Ulfa Azhar, M. (2019). NonPharmacological Therapy in Blood Pressure Control in Hypertensive Patients: Systematic Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192-199. <https://doi.org/10.31934/mparki.v2i3>
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. (2020). Karakteristik hipertensi pada lanjut usia di Desa Buku. *JWK*, 5 (2), 1-10.
- Alam, R.I. & Jama, F., Analisis faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan berobat lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pampang, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 2020;9(2):115-125.
- Aldianur, F., dkk. 2023. *Keperawatan Gerontik*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Amaliyah, I. (2021). Pemberian Isometric Handgrip Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Mranggen Kabupaten Demak. https://repository.poltekkesmg.ac.id/index.php?p=show_detail&iid=25970&keywords=.

Aprilliyanti, D. R., & Budiman, F. A. (2019). Hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v1i1.729>

Arifuddin, Supirno, Supriadi Abdul Malik, and Amir. 2023. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review.” *Jurnal Kolaboratif Sains* 6(7): 830–37

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

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>

Casmuti C., & Fibriana A. I. 2023. Kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 123-134.

CDC. (2022). Nonpharmaceutical interventions (NPIs). Centers for Disease Control and Prevention. Diakses pada 29 April 2026 . <https://www.cdc.gov/nonpharmaceutical-interventions/index.html>

Champaiboon, J., Jitkaew, T., Rangkla, S., & Petchlorlian, A. (2026). *Effect of home-based isometric handgrip exercise with a commercially available*

device on blood pressure in older adults with hypertension: A randomized controlled trial. PLOS One, 21(3), e0342563.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0342563>

Choirillaily, S., & Ratnawati, D. (2020). Latihan Menggenggam Alat Handgrip Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(2), 101-108.

Darminto, A. O., Ardina, C. P., Herlinda, M., & Santos, D. (2024). Pengaruh Latihan Handgrip dan Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bulutangkis The Influence Of Handgrip Training And Push Up Training On Students ' Smash Ability In Badminton. 7(June), 35–42.

Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta Setyo Retno Wulandari, P., & Winarsih, W. (2023). *Pengabdian Masyarakat Cendekia Volume 02 Nomor 02 (2023)* 58-61.

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi: kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. In *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Endarwigati, S., & Imania, D. R. (2020). Perbedaan Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Dan Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia : Metode Narrative Review.

European Society of Cardiology (ESC). (2024). *2024 ESC Guidelines for the management of arterial hypertension. European Heart Journal*, 0(0)., 1-107. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad150>

Fadilah, R. A., Fadilah, R. A., & Romansyah, A. I. (2026). Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 16(1).

Fitri, D. E., Ayudytha, A. U., Syafrizal, R., Rahmawati, N., Studi, P., & Keperawatan, I. (2024). Implementasi Terapi Isometric Handgrip Exercise (IHG) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPT. Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4, 125–131.

Firman. (2024). Hubungan konsumsi natrium (garam) dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kota Makassar. *Multidisciplinary Journal of Education, Economic and Culture*, 1(2), 45–52.

Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2019). *Family Nursing: Research, Theory, and Practice* (9th ed.). Pearson.

Fulka, R., Ludiana, & Sari, S. A. (2024). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 440–446.

Hariyadi, Prianita, E. A. A., & Suhartiningsih, S. (2026). Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 11(2), 541–550.

Herman, H., & Agianto, A. (2022). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media.

Ibnu, F., & Hidayati, R. (2025). Deteksi Faktor Risiko Hipertensi yang Dapat Dimodifikasi dalam Upaya Perilaku Pencegahan Klien Hipertensi.

Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51.

<https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>

Jehani, Y., Hepilita, Y., & Krowa, Y. R. R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Wangko Kecamatan Rahong Utara Tahun 2022. *Jwk*, 7(1), 21–29.

Karthikkeyan, Kanmani, K. Latha, and V. Gokulnathan. 2020. “Effects of Isometric Handgrip Exercise on Blood Pressure and Its Role in Identifying Hypertensive Risk Individuals.” *International Journal of Contemporary Medical Research* 7(2):1–4. 10.21276/ijcmr.2020.7.2.4

Kemenkes. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. 1–85.

Kemenkes. (2026). *Usia Lansia Menurut Kemenkes: Klasifikasi dan Tahapannya*.

Halodoc. Diakses pada 11 Mei 2026, dari

<https://www.halodoc.com/artikel/usia-lansia-menurut-kemenkes->

[klasifikasi-dan-tahapannya](https://www.halodoc.com/artikel/usia-lansia-menurut-kemenkes-)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Nasional Pelayanan*

Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Jakarta: Kementerian

Kesehatan RI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023) Pemantauan Status Gizi Pada

Lansia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023. Diakses pada :

<https://kms.kemkes.go.id/pengetahuan/detail/66b46af1108c3c91f3881f0e>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Kategori Usia Lansia. Diakses

dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/lansia>

Komunitas, H. D. I. (2024). Penerapan Isometric Handgrip Exercise Dalam Upaya

Menurunkan Tekanan Darah. 8(6), 6741–6752.

Kusmiati, L., Mardiana, N., & Agustin. (2024). Faktor–faktor yang berhubungan

dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Penelitian Perawat*

Profesional, 6(5). <https://doi.org/10.37287/jpppp.v6i5.4189>

Lektip, C., Chaovalit, S., Wattanapisit, A., Lapmanee, S., & colleagues. (2023).

Home hazard modification programs for reducing falls in older adults: A systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 11, e15699.

<https://doi.org/10.7717/peerj.15699>

Li'wuliyya, S. (2024). Alternatif Pilihan Intervensi Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Systematic Review. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 18(1), 27- 38. <https://doi.org/10.36082/qjk.v18i1.1247>

Marwaha, K. (2022). *Examining the role of psychosocial stressors in hypertension*. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(6), 499–505. <https://doi.org/10.3961/jpmpmh.21.266>

Murti, Armanda Tri, and Renti Kartika. 2022. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.” *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)* 1(2): 115–20.

Musakkar, & Djafar, T. (2020). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi. *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan*, 200. <https://osf.io/34yna/download>

Naldi, F., Juwita, L., & Silvia, S. (2022). Pengaruh latihan isometrik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *REAL in Nursing Journal*, 5(1), 8-17.

National,G.,& Pillars, H. (2020). *Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia. Panduan cara Pemakaian dan Pelepasan APD*

National,G.,& Pillars, H. (2020). *Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia. Panduan cara Pemakaian dan Pelepasan APD*.

Nirnasari, M., Tania, M., & Ernawati. (2023). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 14-22. <https://doi.org/10.59870/jurkep.v13i1.133>

Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2023). Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi 2023.

Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia. 2022. Survei penyakit kronis pada lansia di Indonesia. Data dipublikasikan melalui Katadata Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/56bf36faddf66d0/ini-penyakit-kronis-yang-banyak-diderita-lansia-indonesia>

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2019). *Fundamentals of Nursing Vol 1-9th Indonesian edition: Fundamentals of Nursing Vol 1-9th Indonesian edition*. Elsevier Health Sciences.

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of Nursing* (11th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.

PPNI, T. P. S. D. (2019a). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: definisi dan indikator diagnostik.

PPNI. (2018). Standar intervensi keperawatan indonesia. Dewan Pengurus Pusat PPNI, 77.

Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. 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>

Putri, A, M. 2021. Studi literatur: Efektivitas Intervensi Isometric Handgrip

Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan

Hipertensi <https://eprints.umm.ac.id/85394>

Ratnawati, E. (2017). Asuhan Keperawatan Gerontik. Pustaka Baru Press.

Riskiana, N. E. P. N., & Mandagi, A. M. (2021). Tingkat Pendidikan Dengan

Fungsi Kognitif Pada Lansia Dalam Periode Aging Population. Preventif :

Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(2), 256

<https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.194>

Rispawati, B.H. and Riskawaty, H.M. (2025) ‘Pengaruh Terapi Isometric Handgrip

Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di

Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Keywords : Isometric Handgrip

Exercise , Hypertension , Changes , Blood Pressure Pendahuluan Hipertensi

berasal dari baha’, 6(1).

Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang

mempengaruhi terjadinya risiko hipertensi pada lansia. *Scientific Journal*

(SCIENA), 3(1), 1–12.

<https://journal.scientic.id/index.php/sciena/article/view/137>

Sari, A.P. and Muhlisin, A. (2024) ‘Pengaruh Isometric Handgrip Exercises

Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literatur Review’, *Jurnal Ners*, 8(1), pp. 770–777.

Silvianah, A., & Indrawati, I. (2024). Hubungan kepatuhan minum obat hipertensi dengan perubahan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 52–61. <https://doi.org/10.56586/jk.v17i2.361>

Stanley, M., & Beare, P. G. (2019). Buku Ajar Keperawatan Gerontik (2nd ed., Edisi Indonesia). Jakarta: EGC.

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Alfabeta.

Tapun, A. H., & Vianitati, P. (2025). Penerapan Isometrik Handgrib Exercise Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kopeta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 5(2), 92–99

Tim Pokja SDKI PPNI. (2017). Standar diagnosis keperawatan indonesia: Definisi dan indikator diagnostik. Jakarta: DPP PPNI

Tim Pokja SIKI PPNI. (2018). Standar intervensi keperawatan indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan. Jakarta: DPP PPNI

Tim Pokja SLKI PPNI. (2019). Standar luaran keperawatan indonesia: Definisi dan kriteria hasil keperawatan. Jakarta: DPP PPNI

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). *2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. Hypertension*, 75(6), 1334–1357.

<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>

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>

Walther, L. M., & Wirtz, P. H. (2023). Physiological reactivity to acute mental stress in essential hypertension—A systematic review. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10, 1215710.
<https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1215710>

Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Wright, J. T. (2018). *2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of*

high blood pressure in adults. Hypertension, 71(6), e13–e115.

<https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>

Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2020). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. *Indonesian Jurnal of Community Health Nursing*, 4(2).

Wikaningtyas, L. M. W., Hastuti, A. S. O., & Nugraha, D. A. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(02), 247–257. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.607>

Wilandika, A. W., Pandin, M. G. R., & Yusuf, A. H. (2023). *The roles of nurses in supporting health literacy: A scoping review*. *Frontiers in Public Health*, 11, 1022803. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1022803>

World Health Organization. (2025). Hypertension. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Yanti, D, A., & Rizkia, D. 2022. Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Batang Kuis. <https://ejournal.medistra.ac.id>.

Yanti, Dian Anggri, and Dila Rizkia. 2022. “Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Kuis.” *J. Keperawatan Dan Fisioter* 4: 124–31.

Yu, X., Lyu, D., Dong, X., He, J., & Yao, K. (2014). *Hypertension and Risk of Cataract: A Meta-Analysis*. PLOS ONE, 9(12), e114012.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114012>

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.

