

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, D., Efendi, Z., Edyyul, I. A., & Alisa, F. (2024). Isometric handgrip exercise menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- Aisah, N. M., & Rejeki, H. (2021). Isometric handgrip exercise dan deep breathing exercise terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan*, 3(1), 45–52. <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/742>
- Arisandi, Y., & Mardiah, M. (2022). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan*.
- Baffour-Awuah, B., Pearson, M. J., Dieberg, G., Wiles, J. D., & Smart, N. A. (2023). An evidence-based guide to the efficacy and safety of isometric resistance training in hypertension and clinical implications. *Clinical Hypertension*, 29(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s40885-022-00232-3>
- Bertoletti, O. A., et al. (2022). Isometric handgrip exercise impacts on short-term blood pressure variability. *Frontiers in Physiology*.
- Damayanti, E., & Widarti, R. (2024). Pengaruh pemberian latihan isometric hand grip terhadap penurunan tekanan darah lansia di masa pandemi. *Physio Journal*, 4(1), 38–44. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v4i1.973>
- Dinas Kesehatan Jawa Timur. (2024). Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur 2024.
- Edwards, J. J., Coleman, D. A., Ritti-Dias, R. M., Farah, B. Q., Stensel, D. J., Lucas, S. J. E., Millar, P. J., Gordon, B. D. H., Cornelissen, V., Smart, N. A., Carlson, D. J., McGowan, C., Swaine, I., Pescatello, L. S., Howden, R., Bruce-Low, S., Farmer, C. K. T., Leeson, P., Sharma, R., & O'Driscoll, J. M. (2024). Isometric exercise training and arterial hypertension: An updated review. *Sports Medicine*, 54(6), 1459–1497. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02036-x>
- Ernawati, E., Sumarni, T., & Maryoto, M. (2025). Penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan senam hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.
- Fadilla, N. (2024). Pengaruh senam hipertensi dan isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.
- Fakhirah, N. (2024). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan*.

- Handayani, R., Nurhayati, S., & Pratama, A. (2022). Pengaruh isometric handgrip exercise terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 123–130.
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2021). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan*.
- Hidayat, A., & Zuhdi, R. (2023). Pengaruh terapi isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Pakjo Palembang. *Jurnal Keperawatan Abdurahman*, 11(2), 98–105. <https://ejournal.stikesabdurahman.ac.id/index.php/jkab/article/view/214>
- Hidayati, R., dkk. (2020). *Praktikum laboratorium keperawatan (Jilid 1)*. EMS.
- Implementasi isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1. (t.t.).
- Javidi, M., et al. (2022). Effect of lower- versus higher-intensity isometric handgrip on resting blood pressure. *Journal of Hypertension Research*.
- Jumriana, & Yanuarti, T. (2023). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan*.
- Junaedi Yunding, & Irna Megawaty. (2021). Senam lansia dan hubungannya dengan tekanan darah tinggi. *Jurnal Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan nasional hipertensi dan penyakit tidak menular 2023*.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2021). *Buku ajar praktik keperawatan klinis (Edisi 5)*. EGC.
- Moonti, S., et al. (2022). Efektivitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan*.
- Mursudarinah, M. (2021). Pengaruh isometric exercise dan gaya hidup terhadap tekanan darah lansia hipertensi. *Duta Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 87–94. <https://www.ojs.udb.ac.id/DutaMedika/article/view/1591>
- Mustika, S., et al. (2023). Senam hipertensi sebagai terapi nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Nemoto, Y., Yamaki, Y., Takahashi, T., Satoh, T., Konno, S., & Munakata, M. (2025). Effects of low-intensity isometric handgrip training on home blood pressure in hypertensive patients: A randomized controlled trial.

- Hypertension Research, 48(2), 710–719. <https://doi.org/10.1038/s41440-024-01961-8>
- Nirnasari, M., Tania, M., & Ernawati. (2023). Efektifitas isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 14–22. <https://doi.org/10.59870/jurkep.v13i1.133>
- Nirnasari, M., Tania, M., & Ernawati. (2024). Efektivitas isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 6(1), 12–19. <https://jurnal.stikesht-tpi.ac.id/index.php/jurkep/article/view/133>
- Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan (P. P. Lestari, Ed.; Edisi 5). Salemba Medika.
- Oktavia, Y., Andora, N., & Warni, H. (2023). Pengaruh latihan isometrik handgrip exercise terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Negara Ratu Lampung Utara. 1(3).
- Opie Yunia Widiati, & Wulandari, R. (2024). Pengaruh isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Gringging Kabupaten Sragen. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3), 12–22. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i3.311>
- Palmeira, A. C., et al. (2021). Effects of isometric handgrip training on blood pressure: A meta-analysis. *Journal of Clinical Exercise Physiology*.
- Pinto, D., Dias, N., Garcia, C., Teixeira, M., Marques, M. J., Amaral, T., Amaral, L., Abreu, R., Figueiredo, D., Polónia, J., Mesquita-Bastos, J., Viana, J. L., Pescatello, L. S., Ribeiro, F., & Alves, A. J. (2025). Effect of home-based isometric training on blood pressure in older adults with high normal BP or stage I hypertension: A randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 73(2), 574–582. <https://doi.org/10.1111/jgs.19213>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Prastiani, D., et al. (2023). Mekanisme penurunan tekanan darah melalui senam hipertensi dan isometric handgrip exercise. *Jurnal Keperawatan*.
- Putra, R. (2025). Efek latihan handgrip terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(1), 1–8.

- Putri, F. A., & Handayani, D. (2024). Pengaruh isometric handgrip exercise terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Maternity and Health Journal of Nursing Science*, 2(1), 45–52. <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id/index.php/mhjns/article/view/210>
- Putriantari, D. A., Handayani, L. T., & Adi, G. S. (2024). Gambaran isometric handgrip exercise terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah Desa Pekauman Kabupaten Bondowoso. 5(3).
- Rahmawati, F., & Suryani, L. (2023). Pengaruh latihan isometric handgrip terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Negara Ratu. *Nusantara Journal of Medical Science*, 4(2), 101–108. <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms/article/view/124>
- Sari, D. P., & Putra, R. M. (2023). Terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi: Pendekatan latihan isometrik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(1), 45–52.
- Silntaril, Y. (2021). Pengaruh isometric handgrip exercise terhadap penurunan tekanan darah (Skripsi). STIKES Santa Elisabeth Medan.
- Siregar, A. (2023). Isometric handgrip exercise terhadap kontrol tekanan darah pada dewasa hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 134–141.
- Sopiani, R., Jamiat, N., & Sajodin, S. (2024). Effect of combining isometric handgrip exercise with Sundanese degung instrumental music on blood pressure changes in elderly people with hypertension. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 17(1), 17–25. <https://doi.org/10.23917/bik.v17i1.3209>
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Utami, P., & Handayani, Z. (2024). Effectiveness of isometric handgrip exercise in reducing blood pressure in hypertensive patients. *International Journal of Global Health Research*, 6(1), 55–62. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/6352>
- Veralia, V., Malini, H., & Prima Gusty, R. (2023). Effect of isometric handgrip exercise on blood pressure and comfort among hypertensive patients.
- Wahyuni, I., Utomo, A. S., & Rahmawati, I. (2022). Pengaruh latihan isometric handgrip terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Insan Cendekia*, 9(2), 88.
- Widiati, O. Y., & Wulandari, R. (2024). Pengaruh isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Desa Gringing, Kabupaten

Sragen. *The Journal of Geriatric Health and Patient Safety Research*, 3(1), 23–30.

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

World Health Organization. (2023). *Hypertension: Key facts*. WHO Press.

Zatihulwani, E., Sari, G. M., & Puspita, S. (2024). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*.

Zayrika, N. L. P., & Hermawati, H. (2025). Pengaruh isometric handgrip dan relaksasi nafas dalam terhadap mean arterial pressure pada penderita hipertensi di Puskesmas Juwiring Klaten. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 5(3), 267–278.
<https://doi.org/10.55606/jikki.v5i3.8044>

Zeng, X., & Yang, Y. (2024). *Molecular mechanisms underlying vascular remodeling in hypertension*. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, 25(2), 72. <https://doi.org/10.31083/j.rcm2502072>