

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 108-114.
- Anderson, J. G., et al. (2020). Effects of relaxation techniques on blood pressure: A meta-analysis. *Journal of Hypertension*, 38(5), 801-809.
- Anwar, M. (2021). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74–82.
- Astutik, D., Indarwati, R., & M.Has, E. M. (2019). Loneliness and Psychological Well-beung of Elderly in Community. *Indonsia Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 34.
- Bentley, D. C., Nguyen, C. H., & Thomas, S. G. (2018). Resting blood pressure reductions following hand grip exercise training and the impact of age and sex: a systematic review and narrative synthesis. *Systematic Reviews*, 7(1), 229. <https://doi.org/10.1186/S13643-018-0876-5>
- Dewi, W., Tika, D. N., & Rio, K. (2021). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. 40(1), 28–38.
- Handoyo, H. (2021). The Effect Of Finger Hold Relaxation Techniques On Mean Arterial Pressure (MAP) In Hypertension Patients. *NVEO Journal*, 8(5).
- Handoyo (2022). Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Melalui Pelatihan Kesehatan Tentang Relaksasi Genggam Jari. 3(1).

- Irfan, I. (n.d.). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Puttada Kec. Sendana Kab. Majene. Jurnal Kesehatan Marendeng.
- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. Jurnal Kesmas Asclepius, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Jorgensen, M. G., Ryg, J., Danielsen, M. B., Madeleine, P., & Andersen, S. (2018). Twenty weeks of isometric hand grip home training to lower blood pressure in hypertensive older adults: a study protocol for a randomized controlled trial. Trials, 19(1), 84. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2441-x>
- Kardiatun, T. ., Pratama, K., Khair, F., Hartoon, H., & Astuti, D. (2020). Uji Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Pontianak. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan, 11(2), 33–42.
- Karunia Rosa, 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), 48–57.
- Khadijah, S. (2020). Buku Ajar Anatomi & Fisiologi Manusia Edisi 1. Journal of Chemical Information and Modeling, 205.
- Kurniawan, I., & Sulaiman. (2019). Hubungan Olahraga , Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota Artikel Info Diterima : November 2018 Revisi :

- Desember 2018 Online : Januari 2019. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1), 10–17.
- Maria, A. (2023). Asuhan Keperawatan Gerotik Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Musik Rohani Untuk Mengurangi Nyeri Dan Mwnurunkan Tekanan Darah Pada pasien Hipertensi Di Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere.
- Muslim, A. S. (2020). Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Journal of Holistic and Tradisional Medicine*, 02(01), 402–406.
- Natalia, I. Y. Y., & Vianitati, P. (2022). Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*.
- Nurhayati, R., Sugiarto, K. B., Effendi, Z., & Fatoni, I. (n.d.). Efektifitas Terapi Genggam Jari Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Well Being Journal*.
- Nur Fadhilah, G., & Maryatun, M. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 89–95.
- Rambe, N. L., et al. (2023). The Effect of Finger Grip Therapy on Blood Pressure Changes in Hypertension Patients. *IJNMS*, 7(1).
- Rosa, K., Ratri, E. D. N., & Widodo, P. (n.d.). Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*.

- Saputra, B. (2020). Terapi Relaksasi Genggam Jari Sebagai Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Bp H. Khususnya Ibu A. Dengan Hipertensi Di Koto Baru Kecamatan Baso Kab. Agam Tahun 2020. Universitas Perintis Indonesia.
- Sari, L. D., Elliya, R., & Djamaludin, D. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. *JOURNAL of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>
- Siauta, M., Embuai, S., & Tuasikal, H. (2020). Effects of Handgrip Relaxation on Decreasing Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Ners*, 14(3).
- Siauta, M., Embuai, S., & Tuasikal, H. (2020). Penurunan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Menggunakan Relaksasi Handrip. *Borneo Nursing Journal*, 2 (1)(7–11).
- Sultan, S., Sukmana, S., Rizki, T., Cahaya, T., & Triman, T. (2021). Health counseling and education hypertension to families. *Inspirasi Masyarakat Madani*, 001(001), 10–21.
- Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia The Effect of Hand-Held Finger Relaxation to Decrease Blood Pressure High of Elderly. 2(1), 39–45.
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor penyebab hipertensi pada lansia. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(2), 43–48.
- World Health Organization. (2021). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>