

DAFTAR PUSTAKA

- Agianto, M. F. S. 2022. The intervention of isometric exercise and yoga breathing on hypertension. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*. 4(1):65–70.
- Andri, J., Padila, A. Sartika, M. B. Andrianto, dan J. Harsismanto. 2021. Changes of blood pressure in hypertension patients. *Journal of Nursing and Health*. 1(2):54–64.
- Angraini, A., A. Fitriani, A. P. Anggraini, A. A. Etisia, D. D. Yuri, dan A. O. Putri. 2023. *Silent Killer Bahaya Hipertensi*. Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur: Tangguh denara jaya.
- Ariyani, A. R. 2020. Kejadian hipertensi pada usia 45-65 tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. 4(3):506–518.
- Azmilia, U., R. A. Setiawan, dan A. R. Oktavia. 2024. The effect of isometric handgrip exercise and watermelon juice on reducing blood pressure in hypertension sufferers in the rt 07 rw 06 pengasinan sawangan depok area. 15(02):1481–1494.
- Baffour-Awuah, B., M. J. Pearson, G. Dieberg, dan N. A. Smart. 2023. Isometric resistance training to manage hypertension: systematic review and meta-analysis. *Current Hypertension Reports*. 25(4):35–49.
- Cohen, D. D., G. Aroca-Martinez, J. Carreño-Robayo, A. Castañeda-Hernández, Y. Herazo-Beltran, P. A. Camacho, J. Otero, D. Martinez-Bello, J. P. Lopez-Lopez, dan P. Lopez-Jaramillo. 2023. Reductions in systolic blood pressure achieved by hypertensives with three isometric training sessions per week are maintained with a single session per week. *Journal of Clinical Hypertension*. 25(4):380–387.
- Danny, S. S. 2024. *Panduan Pengenalan Dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia*. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- de Oliveira, P. C., A. M. Lehnem, dan G. Wacławovsky. 2022. Effect of isometric exercise on blood pressure in prehypertensive and hypertensive individuals: protocol for a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Systematic Reviews*. 11(1):1–9.
- Dinkes, J. 2022. *PROFIL KESEHATAN PROVINSI JAWA TIMUR TAKUN 2022*
- Edwards, J. J., D. A. Coleman, R. M. Ritti-Dias, B. Q. Farah, D. J. Stensel, S. J. E. Lucas, P. J. Millar, B. D. H. Gordon, V. Cornelissen, N. A. Smart, D. J. Carlson, C. McGowan, I. Swaine, L. S. Pescatello, R. Howden, S. Bruce-Low, C. K. T. Farmer, P. Leeson, R. Sharma, dan J. M. O’Driscoll. 2024. *Isometric Exercise Training and Arterial Hypertension: An Updated Review*. Springer International Publishing. 6.

Sports Medicine.

- Era, D. P., N. A. Rompis, dan F. Andrianur. 2023. Does isometric handgrip exercise really has effect on blood pressure changes and life quality in people with hypertension? *Journal of Social Research*. 2(1):1418–1427.
- HALIM, R. dan A. SUTRIYAWAN. 2022. Studi retrospektif gaya hidup dan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Journal of Nursing and Public Health*. 10(1):121–128.
- Hustrini, A. A. L. E. H. N. M. 2019. Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*. 1–90.
- Kemendes. 2023. *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. 2023. Pedoman nasional penanggulangan krisis kesehatan. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. 658.
- KEPPKN. 2021. *Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Pengembangan Kesehatan Nasional*. Indonesia. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (BALITBANGKES).
- Muhammad Yunus, I. W. C. Aditya, dan D. R. Eksa. 2021. HUBUNGAN usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. lampung tengah. 35(3):229–239.
- Nirnasari, M., M. Tania, dan Ernawati. 2023. Efektifitas isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*. 13(1):14–22.
- Nuraeni, E. 2019. Hubungan usia dan jenis kelamin beresiko dengan kejadian hipertensi di klinik x kota tangerang. *Jurnal JKFT*. 4(1):1.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Selemba Medika.
- Palmeira, A. C., B. Q. Farah, G. O. da Silva, S. R. Moreira, M. V. G. de Barros, M. de A. Correia, G. G. Cucato, dan R. M. Ritti-Dias. 2021. Effects of isometric handgrip training on blood pressure among hypertensive patients seen within public primary healthcare: a randomized controlled trial. *Sao Paulo Medical Journal*. 139(6):648–656.
- Prastiani, D. B., A. Rakhman, dan S. Umaroh. 2023. Penerapan isometric handgrip exercise untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi derajat 1. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2(2):447–454.
- Syaidah Marhabatsar, N. dan A. Sijid. 2021. Review: penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals*

- With Biodiversity In Confronting CLimate Change*. 7(1):72–78.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, P. R. Rahayu, P. Sari, dan S. I. Sari. 2021. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. CV. Pusdikra Mitra Jaya :
- Telaumbanua, A. C. dan Y. Rahayu. 2021. Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*. 3(1):119.
- Unger, T., C. Borghi, F. Charchar, N. A. Khan, N. R. Poulter, D. Prabhakaran, A. Ramirez, M. Schlaich, G. S. Stergiou, M. Tomaszewski, R. D. Wainford, B. Williams, dan A. E. Schutte. 2020. 2020 international society of hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*. 75(6):1334–1357.
- Vebriyanti, A. 2024. FAKTOR-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause di wilayah kerja puskesmas yosodadi tahun 2024. 52:1–23.
- Widiyawati, F. R., D. Alfianti, V. Y. Pohan, dan 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.
- Yusuf, J. dan E. Boy. 2023. Manifestasi klinis pada pasien hipertensi urgensi. *Jurnal Implementa Husada*. 4(1)
- Zafar, U., S. U. Rahman, O. Malik, dan H. Salman. 2020. Relationship of blood pressure responses to isometric exercise in non-hypertensive medical students with familial hypertension. *Journal of Medical Sciences (Peshawar)*. 28(4):331–336.