

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Andrianto, M. B., & Harsismanto, J. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *Journal of Nursing and Health*, 1.
- Andri. (2018). Efektifitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Brunner & Suddarth. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*. EGC : Buku Kedokteran
- Carlson, D. J., Inder, J., Palanisamy, S. K. A., Mcfarlane, J. R., Dieberg, G., & Smart, N. A. (2016). The Efficacy of Isometric Resistance Training Utilizing Handgrip Exercise For Blood Pressure Management A Randomized Trial. *Journal Medicine (Baltimore)*, 95(52), 1-7.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo (2023). *Profil Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hastuti, H., & Desti, S. (2022). Slow Deep Breathing Berpengaruh Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (Literature Review). *Jurnal JKFT*, 7(1), 1–8.
- Kresnamurti, A., Siswulandari, F., & Sahrial Hamid, I. (2021). Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Etanol Echinometra mathaei pada Tikus Putih Jantan dengan Induksi Karaginan The Anti-inflammation activity of Ethanolic Extract of Echinometra mathaei on White Male Rat with Carrageenan Induced Paw Oedema. In *Jurnal Farmasi Indonesia* (Vol. 18, Issue 2). <http://journals.ums.ac.id/index.php/pharmacon>.
- Lopes, S., Mesquita-bastos, J., Alves, A. J., & Ribeiro, F. (2018). Exercise As A Tool For Hypertension And Resistant Hypertension Management : Current Insights. *Integrated Blood Pressure Control*, 11(18), 65–71. <https://doi.org/10.2147/IBPC.S136028>
- Mortimer. (2011). Effect of Short-Term Isometric Handgrip Training on Blood Pressure in Middle-Aged Females, 22(5). Retrieved from www.cvja.co.za.
- Muttaqin, Arif. 2009. *Asuhan Keperawatan Dengan Pasien Gangguan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *metodologi penelitian ilmu keperawatan*. salemba medika.
- Rahmawati, E., Dewi, A., & Sari, N. K. (2017). Perbandingan Isometric Handgrip Exercise Dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Tekanan Darah Diastolik Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pohjarak Kabupaten

Kediri. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Diakses tanggal 9 Januari 2023.

- Rezavenia, P. M. N. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Upt Puskesmas Dawan Ii Klungkung Tahun 2021 (Doctoral Dissertation, Jurusan Keperawatan 2021).
- Piikmann, S., & Reisberg, K. (2018). The Effect of Isometric Handgrip Training On Blood Pressure. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, <https://doi.org/https://doi.org/10.12697/akut.2018.24.08> 24, 109–120.
- Purwati, N., & Adrian, P. (2024). Efektivitas Teknik Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Hipertensi. 8(5), 20–24.
- Putri, F. A. (2024). Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 5(3), 163-170.
- Santoso (2010) . *Membonsai Hipertensi*. Surabaya : Jaring pena.
- 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>
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Rosei, E. A., Azizi, M., Burnier, M., Clement, D. L., Coca, A., De Simone, G., Dominiczak, A., Kahan, T., Mahfoud, F., Redon, J., Ruilope, L., Zanchetti, A., Kerins, M., Kjeldsen, S. E., Kreutz, R., Laurent, S., ... Zamorano, J. L. (2018). 2018 ESC/ESH Guidelines For The management Of Arterial Hypertension. *European Heart Journal*, 39(33), 3021–3104. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>
- 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>