

DAFTAR PUSTAKA

- A.A, M. P., & Boy, E. (2020). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
- Ahmad, S., & Kardi, S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Appendiktomi di Ruang Melati RSUD Kota Kendari Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(2), 27–32. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i2.14>
- Aini, L. N., & Purwanto, N. H. (2024). Menurunkan Intensitas Nyeri Sendi Pada Lanjut Usia Menggunakan Metode Kompres Dingin. *Jurnal Keperawatan*, 1(1). <https://e-journal.lpppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/74/68>
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Anisia, D., & Umam, F. N. (2020). Pengaruh Nyeri Sendi Terhadap Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan*, 1, 7. <https://e-journal.lpppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/74/68>
- Arien Purbasari, Y., & Soesanto, E. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Sendi Lansia Di Posyandu Melati Kelurahan Mugassari Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 7(2), 200–205. <https://doi.org/10.51143/jksi.v7i2.412>
- Bannepadang, C., Mendila, E. T., & Belsem, R. (2023). Hubungan Nyeri Sendi Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Lilikira Lembang Lilikira Kecamatan Nanggala Kabupaten Toraja Utara Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*.
- Casella, M. (2019). *Pain Theory*. September.
- Deoni Vioneery1, Mutiara Dewi Listiyanawati2, Dirhan News, N., Ilmiah, J., & Vol, K. (2022). Penurunan Nyeri Osteoarthritis Dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari. 6(2), 70–75.
- Hakim, A., Kesumadewi, T., & Ludiana. (2023). Impementation of Finger Grip Relaxation To The Pain Of Hakim , Penerapan Genggam Jari. *Jurnal Cendekia Muda*, 3, 1–8.
- Handayani, S., & Riyadi, S. (2022). Hubungan Peregangan Dengan Nyeri Sendi Di Usia Lanjut. *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(1), 63–72.
- Hasaini, A., Muhlisoh, M., & Sukmawaty, M. N. (2023). Genggam Jarimu: Promosi edukasi relaksasi genggam jari sebagai upaya menurunkan intensitas

- nyeri sendi. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 47–52.
<https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.246>
- Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Ked. N. Med* , 5(3), 66–73.
- Jiang, T., Yang, T., Zhang, W., Doherty, M., Zhang, Y., Wei, J., Sarmanova, A., Hall, M., Yang, Z., Li, J., Fernandes, G. S., Obotiba, A. D., & Gohir, S. A. (2021). *Prevalence of ultrasound-detected knee synovial abnormalities in a middle-aged and older general population — the Xiangya Osteoarthritis Study*. 1–10.
- Kurniawati, N., Rahmasari, I., & Yudhiant, K. A. (2020). Pengaruh Terapi Stretching Terhadap Nyeri Sendi Penderita Gout Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan*, 2(5474), 1333–1336.
- Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
- Lindah, E. S., Dwi, M., Rachmawati, A., Rodhiyah, I. D., Jl, A., No, P., Lamongan, K., & Lamongan, K. (2024). *Pengaruh Terapi Stretching Exercise terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Pasien Osteoarthritis di Desa Ngemboh Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik*. 2(4), 1–6.
- Mayo, Clinic. (2023). *hand exercise for people with arthritis*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/in-depth/arthritis/art-20546847>
- Mentari, D., Fradianto, I., & Tafwidhah, Y. (2024). Implementasi Manajemen Nyeri Menggunakan Stretching Exercise pada Asuhan Keperawatan Keluarga Lansia dan Pensiunan dengan Masalah Nyeri Sendi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(5), 1903–1914.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i5.14426>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In *STIKes Majapahit Mojokerto*.
- Mulia, L. (2022). Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Statis Stretching Dan Dynamic Stretching Pada Pelatih Karate Inkanas Depok. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2022, 2022.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Muna, N. D., & Hartati, E. (2024). Hubungan Tingkat Nyeri Sendi dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Gangguan Sendi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 200–207. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8692>
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. 283.
<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>

- Noorratri, E. D., & Hartutik, S. (2020). Penurunan Nyeri Lutut Lansia Dengan Latihan Stretching Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Indonesian Journal On Medical Science*, 7(1), 27–31.
- Nursalam. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*.
<https://www.scribd.com/document/369416381/3-2Metodologi-Nursalam-EDISI-4-21-NOV>
- Peterson, N. E., Osterloh, K. D., & Graff, M. N. (2019). Exercises for Older Adults With Knee and Hip Pain. *Journal for Nurse Practitioners*, 15(4), 263-267.e3. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2018.12.029>
- Pinzon, R. T. (2016). Pengkajian Nyeri. In *Buku pengkajian nyeri*.
- Pratiwi, A. I., Herlina, N., & Purdani, K. S. (2023). *Terapi Hydro (Kompres Air Hangat) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri Hydro Therapy (Warm Water Compress) on Reducing the Intensity of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Teenage Girl*. 11(2), 142.
- rahayu, notesya, P. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*.
- Rahman, B., & Khalilati, N. (2019). Reducing Pain Score using Finger Hold Technique on Patient with Mild Head Injury in Emergency Department (of) General Hospital Brigadier H Hasan Basry Kandungan 2018. *Journal of Nursing Practice*, 2(2), 102–108. <https://doi.org/10.30994/jnp.v2i2.52>
- Ramadhani, M. A., & M, T. A. (2024). *Penerapan Deep Breathing Relaxation Dan Hold Finger Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Karsinoma Kaput Pankreas Post-Op Laparatomi*. 83–95.
<https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i2.1740>
- Rini Indah Pratiwi, & Dian Hudiyawati. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Rasa Nyeri pada Pasien Post Operasi Kraniotomi. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 92–101.
<https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1188>
- Rivani, D., & Widiastuti, W. (2023). Edukasi Latihan Peregangan Pada Lansia dan Manfaatnya di Pimpinan Cabang ‘Aisyiyah Banguntapan Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 547–552.
<https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1386>
- RUSMIATI. (2020). *RUSMIATI PENGARUH SENAM REMATIK PADA NYERI SENDI*. 2507(February), 1–9.
- Sari, Y., Haflah, N., & Kaban, S. (2024). The Effect of Stretching on Reducing Lower Extremity Joint Pain in the Elderlies at the Binjai Elderly Service Unit. *Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 6(2), 838–852.
- Setyawan, D. A. (2021). *Modul Hipotesis dan Variabel Penelitian*.

- Setyowati, S., Rahayu, Agustina, B., & Sigit, P. (2021). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (ed.). Bandung: Alfabeta
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. 3(1), 1–12.
- Susilawati, N. Y., Isnaeni, Y., & Salmiyati, S. (2025). *Pengaruh stretching terhadap nyeri sendi dan asam urat pada lansia di Posyandu Brotowali II Mantrijeron Yogyakarta The effect of stretching on joint pain and uric acid in the elderly at Posyandu Brotowali II Mantrijeron Yogyakarta*. 3(2019), 1274–1281.
- Suwarni, S., & Astriana, S. (2022). Peningkatan Kesehatan Sendi dengan Edukasi, Pemeriksaan Derajat Nyeri, Pelatihan Kompres dan Senam Sehat pada Kelompok Ibu-Ibu PKK. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 233–243. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38492>
- Tama, W. N., Edyanto, A. S., & Yudiyanta. (2020). Nyeri pada individu lanjut usia: perubahan fisiologis serta pilihan analgesik yang rasional Pain in older adults: physiological changes and rational use of analgesic. *Berkala Neurosains*, 19(2), 53–59.
- Tojiri, Y., Putra, H. S., & Faliza, N. (2023). Buku Dasar Metodologi Penelitian: Teori Desain dan Analisis Data. In *Takaza Innovatix Labs* (Issue January).
- Ulhasanah, M. E., Widiastuti, A., & Sani, F. N. (2022). Stretching Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Di TAWANGSARI. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas) 2022, Salma 2021*, 292–295. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/2074>
- Wahyuni, S., Rahim, A., Indargairi, I., & Bubun, J. (2022). Efek Latihan Streching terhadap Nyeri Sendi, Kekuatan Otot, Rentang Gerak Sendi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Antang. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(3), 604–610. <https://doi.org/10.29407/ja.v6i3.16823>
- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>
- Yani Lestari, R. J. S. (2023). *Pengabdian Masyarakat Dalam Peduli Masyarakat Terhadap Resiko Terjadinya Artritis Reumatoid Di Kecamatan Medan Tuntungan*. 2(3), 88–91.

Yazid, B., Sidabutar, R. R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Utara, S. (n.d.). *Pengaruh Penerapan Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai*. 5(1), 44–53