

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. E., Nabhani, & Mujiono, N. S. (2019). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pengurangan Skala Nyeri Pada Pasien Dengan Kegawatan Acute Myocardial Infarct The. 3, 1205–1206.
<https://repository.itspku.ac.id/137/1/2016011970.pdf>
- Agustin, D., Yani, A., & Nurfebriyanti, A. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 8(2), 89–94.
- 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.
<https://www.semanticscholar.org/paper/PENGARUH-TERAPI-RELAKSASI-GENGGAM-JARI-DAN-NAFAS-DI-Agustin-Rosalina/600003c145d10920d6a8469a83da3d4fbfcf65cd>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199.
<https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- American Heart Association (2021). *Guidelines for Blood Pressure Measurement*.
- Burmeister, M. (1997). *The Touch of Healing: Energizing Body, Mind, and Spirit With the Art of Jin Shin Jyutsu*. New York: Bantam Books
- Creswell, J. W. (2020). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications
- Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab terjadinya hipertensi. *Pena Persada*. <https://doi.org/10.31237/osf.io/knxwc>
- Doenges, M. E., Moorhouse, M. F., & Murr, A. C. (2019). *Nursing Care Plans: Guidelines for Individualizing Patient Care*.
- Fadhila & Maryatun (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan, Universitas Aisyiyah Surakarta*. Vol 3, No 2. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.1052>

- Fadhila, N., & Maryatun, S. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 55–63.
- Fernalia, F., dkk. (2019). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 1(1). <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/833>
- Firdaus, T. N., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Efektivitas Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 7(1), 285–291. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.193>
- Firmada, M. A., Kristianti, M., & Husain, F. (2021). Manajemen Nyeri dengan Guide Imagery Relaxation pada Pasien Cedera Kepala Ringan di Instalasi Gawat Darurat (IGD) : Literature Review. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 20–25.
- Handayani, K. P. (2020). Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.442>
- Hanum, P., Lubis, R., & Rasmaliah., 2017. Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga Lansia dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Jumantik*, 3(1), hal. 72-88.
- Hasnani, F., Rahmawati, E., & Suryati, S. (2023). Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Masa Pandemi COVID-19 di POSBINDU. *Gemakes*, 3(1), 73–77. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i1.1012>
- Hill, A. (2011). *The Art of Hand Relaxation: Techniques for Reducing Anxiety and Stress*. New York: Wellness Press
- Irfan, Erviana, & Evawaty, Sukma Saputri. (2022). Efektivitas factor relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun Puttada Kec. actor K ab. Majene. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, Vol.V(No. I), 79–85.
- Kemenkes RI. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”*. – Direktorat P2PTM. Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/harihipertensi-dunia-2019-know-your-numberkendalikan-tekanandarahmu-dengan-cerdiK>
- Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, L. L. (2016). Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial.

- Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- Lukitaningtyas, D & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktek Kesehatan, Volume 2*(Nomor 2). <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/view/272>
- Lukito, A.A., Harmeiwaty, E. & Hustrini, N.M. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi. *Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia Jakarta 2019*. <https://admin.inash.or.id/cdn/File/Update%20konsensus%202019.pdf>
- Masi, G. N., & Kundre, R., 2018. Perbandingan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Comorbit Faktor Diabetes Melitus dan Hipertensi di RSUP Prof.Dr.R.D. Kandou Manado. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(2), hal. 1-9.
- Naomi, W. S., Picauly, I., & Toy, S. M., 2021. Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner (Studi Kasus di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang). *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(1), hal. 99-107.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Putri Sri R. A., Intan Asri N, Andi Julia R., (2024). Analisa Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Caringin Kabupaten Sukabumi Jawa Barat.
- Rahmawati, I. (2020). Pengaruh genggam tangan terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(2), 35–41. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i2.212>
- 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 & Casestudies Reports*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>
- Sari, P. M., Riyadi, S., & Wulandari, D. (2023). Efektivitas Teknik Fingerhold dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 34–41.
- Sinaga, V. R. I., & Simatupang, D., 2019. Hubungan Sikap Penderita Hipertensi dengan Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP H. Adam Malik Medan Tahun 2019. *Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan*, hal. 33-35.
- Sugiyanto, P. M., & Husain, F. (2022). Tingkat Stress Dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Multidisiolin Dehasen*, 1(4), 543–552

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Ke-20). Bandung: Alfabeta.
- Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–38. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7064>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suhartono. (2019). *Geriatric: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: EGC.
- Tika, T.T. (2021). Pengaruh pemberian daun salam (*Syzygium polyanthum*) pada penyakit hipertensi : Sebuah studi literatur. *Jurnal Medika Utama Vol 03 No 01, Oktober 2021, Vol 03*(No 01). <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/263>
- Upoyo, A. S., & Taufik, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Mean Arterial Pressure Pasien Hipertensi Primer. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Papers*, 23, 75–85.
- Weber-Smit, Anke. "Simple Effective Method to Relax in 5 Minutes for HSP." Anke Weber Smit, 2023. Accessed January 21, 2025. <https://ankewebersmit.com/simple-effective-method-to-relax-5-minutes-hsp/>.
- Wijayanti, A. (2017). Pengaruh terapi relaksasi terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(1), 55–61.
- Wijayanti, S., & Wulan, E. S. (2017). Teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah. *Prosiding HEFA*, 1(1).
- Wilia Novita., Adelia Fitri., Ashar N.F., dkk. (2024). Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. MEDIC*, Volume 7, nomor 2, Oktober 2024, Hal: 153-157.
- Yuyun Surahmawati & Eka Novitayanti. (2021). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah*. Vol 2, No 1. DOI: 10.54877/stethoscope.v2i1.833