

DAFTAR PUSTAKA

1. BPS. Statistik Lansia. Badan Pusat Statistik Kota Pagar Alam. 2024.
2. Nindya Riana Sari, Kurniawan Tri Yulianto, Rida Agustina, Hendrik Wilson, Sigit Wahyu Nugroho, Ganish Anggraeni. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Yeni Rachmawati, Raden Sinang, Budi Santoso, editors. Vol. 20. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2023. 1–326 p.
3. Difa Ananda Safira, Tri Oktaviyanti, Heni Hastuti. Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Melakukan Senam Lansia dan Tidak Melakukan Senam Lansia. *Plexus Medical Journal*. 2024;3(2):84–93.
4. Fredy Akbar, Darmiati, Farmin Arfan, Andi Ainun Zanzadila Putri. Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo . *Jurnal Abdisas*. 2021;2(2):392–7.
5. Regina Callista A. Tupamahu, Harliansyah, Kuslestari. Kajian Penuaan Pada Lansia Serta Profil Antioksidan Secara Kualitatif di Kelurahan Sukarame Bandar Lampung. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*. 2022;2(8):731–43.
6. Raveewan Suraseranivong MD. Physiologic Changes in The Elderly. *Greater Mekong Subregion Medical Journal*. 2022;2(2):129–40.
7. Damayanti E, Widarti R. Pengaruh Pemberian Latihan Isometric Handgrip Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Masa Pandemi. *PHYSIO JOURNAL*. 2024;4(1):38–44.
8. Yulinda, Joni R Pramudia, Epti Yorita, Asep Saepudin. Project Based Learning: Program Sehat dan Bugar terhadap Life Skill Kesehatan pada Masa Lanjut Usia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. 2023;8(4):2723–38.
9. Flint B, Tadi P. Physiology and Aging. In: StatPearls [Internet]. 2023 [cited 2024 Dec 15]. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9634841/pdf/1806-9460-spmj-139-06-648.pdf>
10. Aldila Rizma Amalia, Nur Hasanah, Padoli. Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pacar Kembang Surabaya. *Jurnal Keperawatan*. 2022;16(2):53–8.
11. Martiningsih, Haris A. Risiko Penyakit Kardiovaskuler pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Kota Bima: Korelasinya dengan Ankle Brachial Index dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2019;22(3):200–8.
12. Jamie J. Edwards, Damian A. Coleman, Raphael M. Ritti-Dias, Breno Q. Farah, David J. Stensel, Sam J. E. Lucas, et al. Isometric Exercise

- Training and Arterial Hypertension: An Updated Review. *Sports Medicine*. 2024;5(4):1459–97.
13. Hamza F, Elden R. The Effect of Handgrip Exercises on Blood Pressure. *Global Journal of Medical Research: Surgeries and Cardiovascular System*. 2020;20(1):44–51.
 14. Valenzuela P, Carrera-Bastos P, Gálvez BG, Ruiz-Hurtado G, Ordovas JM, Ruilope LM. Lifestyle Interventions for The Prevention and Treatment of Hypertension. *Nat Rev Cardiol*. 2021;18(18):251–75.
 15. World Health Organization. Hypertension. WHO. 2023.
 16. Kementerian Kesehatan. Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. Kemenkes. 2023.
 17. Badan Pusat Statistik. Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi, 2016-2018. BPS Statistics Indonesia. 2021.
 18. Wulandari DP, Sukendra DM. Gaya Hidup yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Puskesmas Toroh I. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. 2024;8(2):319–30.
 19. Casmuti, Fibriana AI. Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. 2023;7(1):123–34.
 20. J H, Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *J Kesmas Asclepius*. 2020;2(1):1–11.
 21. Chakraborty DS, Lahiry S, Choudhury S. Hypertension Clinical Practice Guidelines (ISH, 2020): What Is New? *Med Princ Pract*. 2021;30(6):79–84.
 22. Anandita A, Anurag M, Eugene Y, Biljana P. Older Adults and Hypertension: Beyond The 2017 Guideline for Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Am Coll Cardiol*. 2020;1–12.
 23. Christin Angelina, Vera Yulyani, Evi Efriyan. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *Indoneisan Journal of Health and Medical*. 2021;1(3):404–16.
 24. M. Merza Nurshahab, Fahmi Ichwansyah, Agustina. Faktor Risiko Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Meuraxa Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*. 2022;1(4):162–70.

25. Jun Edy Samosir Pakpahan, Lilis Pujiati. Relationship Between Family Support with Low-Salt Compliance in Elderly Hypertension at Sei Mencirim Health Center. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2024;12(3):305–11.
26. Lukitaningtyas D, Cahyono EA. Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*. 2023;2(2):100–17.
27. PH L, Basthomi Y. Triggering Factors Related to Hypertension in The City of Kendal, Indonesia. *Arterial Hypertension, Journal of The Polish Society of Hypertension*. 2020;24(4):181–91.
28. Yudanari Y, Aisyah P, Rohman A. Peningkatan Kapasitas Masyarakat dalam Pengendalian Hipertensi: Program Edukasi dan Intervensi Kesehatan. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*. 2024;6(2):263–7.
29. Sundari Indah Wiyasihati, Hayuris Kinandita Setiawan, Purwo Sri Rejeki, Irfiansyah Irwadi. Lets Move! Campaign: Education and Stimulation of Physical Exercise in Older Adults. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Service)*. 2023;7(1):123–30.
30. Kazeminia M, Daneshkhah A, Jalali R, Vaisi-Raygani A, Salari N, Mohammadi M. The Effect of Exercise on the Older Adult's Blood Pressure Suffering Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis on Clinical Trial Studies. *Int J Hypertens*. 2020;2020.
31. Soesanto E, Khoiriyah K, Handayani IF. Description of physical activities in the elderly with hypertension in posbindu sumber sehat, demak regency. *Open Access Maced J Med Sci*. 2021;9(T4):194–8.
32. Maria LM Rêgo, Daniel AR Cabral, Eduardo C Costa, Eduardo B Fontes. Physical Exercise for Individuals with Hypertension: It Is Time to Emphasize its Benefits on the Brain and Cognition. *Clin Med Insights Cardiol*. 2019;13:1–10.
33. Herrod PJJ, Lund JN, Phillips BE. Time-efficient physical activity interventions to reduce blood pressure in older adults: a randomised controlled trial. *Age Ageing*. 2021 May 1;50(3):980–4.
34. Fadhila Ristya Widiyawati, Dera Alfiyanti, Vivi Yosafianti Pohan, Mariyam. Penerapan Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*. 2022;5:976–89.
35. Veralia, Malini H, Gusti RP. Effect of Isometric Handgrip Exercise on Blood Pressure and Comfort among Hypertensive Patients. *Jurnal Ners*. 2023;18(1):25–30.
36. Oktavia Y, Andora N, Warni H. Pengaruh Latihan Isometrik Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita

- Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Negara Ratu Lampung Utara. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*. 2023;1(3):613–23.
37. Naldi F, Juwita L, Silvia. Pengaruh Latihan Isometrik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*. 2022;5(1):8–17.
 38. Prasetyorini H, Sukei N, Wahyuningsih. Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Wilayah RW 13 Kelurahan Beringin. *Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 2020;2(1):58–65.
 39. Siregar T, Ratnawati D. Pemberdayaan Lansia dalam Mengatasi Hipertensi dengan Terapi Isometric Handgrip Exercise di Kelurahan Limo Kota Depok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Keguruan Dan Pendidikan*. 2021;4(1):53–60.
 40. Prastiani DB, Rakhman A, Umaroh S. Penerapan Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Derajat 1. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*. 2023;2(2):447–54.
 41. Safitri A, Sari I, Natsir M. Penerapan Pemberian Latihan Handgrip Terhadap Perupahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Joyotakan RT 06 RW 05 Serengan Surakarta. 2024;2(3):403–12.
 42. Pemerintah Pusat. Undang-Undang (UU) Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Indonesia: LN. 1998/ No. 190, TLN NO. 3796, LL SETNEG : 16 HLM; Nov 30, 1998.
 43. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, editor. Vol. 20. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2023.
 44. Yaslina, Maidaliza, Srimutia R. Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*. 2021;4(2):68–73.
 45. Habil R, Berlianti. Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota. *SOSMANIORA (Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora)*. 2023 Mar;2(1):108–21.
 46. Nindy Elliana Benly O, Mansyarif R, Ode Siti Asma W, Ode Sitti Fidia Husuni W, Sri Hastuti A, Bahar N, et al. Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat [Internet]*. 2022;1(12):3495–502. Available from: <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>

47. Badan Pusat Statistik. Lansia yang Berdaya, Lansia yang Merdeka. Jambi; 2022.
48. Sara S. Hunt. Equipping Long-Term Care Ombudsmen for Effective Advocacy: A Basic Curriculum THE AGING PROCESS Curriculum Resource Material for Local Long-Term Care Ombudsmen Adapted from the Long-Term Care Ombudsman Program Resource Manuals of Alaska and Louisiana. Sara S. Hunt, editor. Washington; 2004 Apr.
49. Mujiadi, Rachmah S. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Kartiningrum E, editor. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto; 2022. 1–125 p.
50. Muliya S, Hartutik S, Surtanto A. Penerapan Isometric Handgrip Exercise Pada Lansia Penderita Hipertensi Di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*. 2023;1(3):155–63.
51. Yanti D, Rizkia D. Pengaruh Terapi Isometric Handgrip terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Kuis. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF) [Internet]*. 2022 [cited 2024 Dec 14];4(2):124–31. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9634841/pdf/1806-9460-spmj-139-06-648.pdf>
52. Bryan Williams, Giuseppe Mancina, Wilko Spiering, Enrico Agabiti Rosei, Michel Aziz, Michel Burnier, et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for The Management of Arterial Hypertension. *Eur Heart J*. 2018;39:3021–104.
53. Marhabatsar N, Sijid S. Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. In: *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals with Biodiversity in Confronting Climate Change*. Makassar; 2021. p. 72–8.
54. Kemenkes. Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024. Jakarta; 2024.
55. Karthikkeyan K, Latha K, Gokulnathan V. Effects of Isometric Handgrip Exercise on Blood Pressure and its role in Identifying Hypertensive Risk Individuals. *International Journal of Contemporary Medical Research*. 2020;7(2):1–4.
56. Krisma Giri Ayuningjati, Fahrur Nur Rosyid. Self Care Management Berhubungan dengan Kualitas Hidup pada Penderita Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 2024;6(1):349–58.
57. Manungkalit M, Sari N, N, Novita N, A. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. 2024;14(1):1–8.

58. Grace I. V. Watung. Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia di Desa Modayag. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS*. 2024;3(1):26–33.
59. Langingi A, R, C, Pongantung H, Terok K, Wowor M. Empowering The Eldery in The Management of Hypertension in The Taratara Satu District. *Journal of Excellence, Humanities and Religiosity*. 2024;1(2):1–12.
60. Narsingh Verma, Smriti Rastogi, Yook-Chin Chia, Saulat Siddique, Yuda Turana, Hao-min Cheng. Non-Pharmacological Management of Hypertension. *J Clinical Hypertension*. 2021;18(23):1275–83.
61. Felisitas A, Lahardo D. Pemberdayaan Masyarakat dalam Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia untuk Menciptakan Lansia Sehat dan Mandiri Di Desa Banjararum Kec. Singosari Kab, Malan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTeK ICSada Bojonegoro*. 2021;6(2):7–12.
62. World Health Organization. *Physical Activity*. 2020.
63. Tjahjono C, T. Best Recommended Exercise for Patients with Hypertension. *Clinical and Research Journal in Internal Medicine*. 2023;4(2):481–9.
64. Nurhayati, Rahmawati E, Muhdiana D, Herlinah L, Khasanah U, Rohanah, et al. Penerapan Isometric Handgrip Exercise dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Komunitas. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. 2024;8(6):6741–52.
65. Arini Fitriati, Benny Arief Sulistyanto. Studi Kasus: Manfaat Terapi Isometrik Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Matahari RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*. 2024;6(5):118–22.
66. Aisah, An. M, Rejeki H. Penerapan Isometric Handgrip Exercisedan Slow Deep Breathing Exercise untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*. 2021;1(1):730–6.
67. Riyanto R, Purbasary E, Husnaniyah D, Pratama G. Effectiveness of Isometric Handgrip Exercise on Blood Pressure in Hypertensive Patients in Tenajar Lor Village, Kertasemaya District, Indramayu Regency. *Journal of Medicine and Health Sciences (Medisci)*. 2024;2(2):91–107.
68. Cahu Rodrigues SL, Farah BQ, Silva G, Correia M, Pedrosa R, Vianna L, et al. Vascular Effects of Isometric Handgrip Training in Hypertensives. *Clin Exp Hypertens*. 2020;42(1):24–30.

69. Ridwan Setiawan, Atin Karjatin, Rahmat Sudiyat. Efektifitas Latihan Isotonik dengan Handgrip terhadap Oengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Kota Bandung. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*. 2021;13(1):207–17.
70. Widiati OP, Wulandari R. Pengaruh Isometric Handgrip Exercise terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Gringging Kabupaten Sragen . *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*. 2024 Sep;2(3):1–12.
71. Aline Cabral Palmeira, Breno Quintella Farah, Gustavo Oliveira da Silva, Sérgio Rodrigues Moreira, Mauro Virgílio Gomes de Barros, Marilia de Almeida Correia. Effects of Isometric Handgrip Training on Blood Pressure among Hypertensive Patients seen within Public Primary Healthcare: A Randomized Controlled Trial. *Sao Paulo Med J*. 2021;139(6):684–656.
72. Marilia A. Correia P, Paulo L. Oliveira M, Breno Q. Farah P, Lauro C. Vianna P, Nelson Wolosker MP. Effects of Isometric Handgrip Training in Patients With Peripheral Artery Disease: A Randomized Controlled Trial. *J Am Heart Assoc*. 2020;1–12.
73. Narendra Kumar Verma, Shrikant Shete, Abhishek Verma. Isometric Handgrip Exercise Training as A Potential Tool for Identifying and Regulating Blood Pressure in Young Healthy Adults. *Natl J Physiol Pharm Pharmacol*. 2024;14(8):1656–62.
74. Wahyuni I, Utomo AS, Rahmawati I. Effect of isometric Handgrip Exercise on Blood Pressure Reduction in Patients with Hipertension. *J Insa Cendekia*. 2022;9:64–9.
75. Choirillaily S, Ratnawati D. Latihan Menggenggam Alat Handgrip Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keterapian Fisik*. 2020;5(2):62–145.
76. Saito S, Washio T, Watanabe H, Ando S, Ogoh S. Effect of Intermittent Isometric Handgrip Exercise Protocol with Short Exercise Duration on Cognitive Performance. *The Journal of Physiological Sciences*. 2021;71(1):1–7.
77. Szurlej AW, Sozańska AC, Kilian J, Woloszyn N, Sozanski B, Pietruszyńska AW. Reference Values and Factors Associated with Hand Grip Strength Among Older Adults Living in southeastern Poland. *Scientific Reports*. 2021;11(9950):1–7.
78. Rahman IA, Kusumawaty J, Fikriah RA. Pengaruh Video Teknik Relaksasi Pernafasan Diafragma terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 2023;13(3):1023–34.

79. Mita Rahayu, Hermawati Hermawati. Penerapan Isometric Handgrip Exercise untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pucangsawit. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*. 2024;2(4):226–36.
80. Malta. The Concept of Strategy in Community Empowerment: A Literature Review. *INFLUENCE: International Jurnal of Science Review*. 2023;5(3):24–34.
81. Musaad Salem Alghamdi, Dr. Ahmad A Alhussain, Dr. Omar Ghazi Baker. Empowerment in the Healthcare Context: Concept Analysis. *Saudi Journal of Nursing and Health Care*. 2022;5(9):176–81.
82. Yunieswati W, Yulianingsih I, Gery MI. Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. 2023 Jan 30;8(1):96–102.
83. Nuraisyah F, Purnama J, S, Nuryanti Y, Agustin R, D, Desriani R, Putri M, U. Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *Pengabdianmu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. 2021;6(4):364–8.
84. Sugianti Cucu, Nursanti Irna. Penerapan Konsep Model Teori Menurut Orem Pada Asuhan Keperawatan Stroke Non-Hemorgaik Di Ruangan Rawat Inap. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*. 2024;3(1):1–7.
85. Fransiskus X. Dotulong, Brigita M. Karouw. Pengaruh Edukasi Self Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Watson Journal of Nursing*. 2022;1(1):22–9.
86. Augusto C, Sari EA, Shalahuddin I. Hambatan pada Pelaksanaan Self Care Hipertensi: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan*. 2022 Dec 10;15(2):151–71.
87. Manggus MY, Inggo M, Bhena M, Weo M, Baka M, Tai Y, et al. Implementasi Metode Ceramah dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia untuk Meningkatkan Keaktifan Belajar Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar. In: 4thAnnual Proceeding [Internet]. Bajawa; 2023 [cited 2025 Jan 19]. p. 82–8. Available from: <https://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jcpa/article/view/1545/518>
88. Rahayu, Syanti DY, Usman, Devianti R, Nurlailah U, Putri, et al. Education Using Booklets to Help Families Prevent Infectious Diseases in the Elderly. *Health Information Jurnal Penelitian*. 2022;14(1):27–37.

89. Sumirah, Susilawati, Musli. Metode Pembelajaran Demonstrasi Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *Al-Miskawaih Journal of Science Education (MIJOSE)*. 2022;1(2):397–412.
90. Silfiani s, Fitri N, N, Ludiana. Penerapan Isometric Handgrip Exercise terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Yosomulyo Metro Pusat. *Jurnal Cendekia Muda*. 2024;4(3):447–55.
91. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. Kamus Besar Bahasa Indonesia VI Daring. In: VI. 2016.
92. Budiyono S, Ngumarno. Diskusi, Wahana Motivasi, Kolaborasi, dan Prestasi. 1st ed. Herawati N, Sriyadi, Susilorini, editors. Vol. 1. Klaten: UNWIDHA Press; 2021. 1–204 p.
93. Amalia VN, Sjarqiah U. Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*. 2022;3(2):62–8.
94. Nurhayati U, Ariyanto A, Syafriakhwan F. Hubungan Usia dan Jenis Kelamin terhadap Kejadian Hipertensi. In: *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. Yogyakarta; 2023. p. 363–9.
95. Nuryati T, Okvamika D, Fitri F, Mas'amah, Hafsa E, Anugrahini D. Upaya Kesehatan Lansia Terkait Penurunan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 2024;24(3):2136–41.
96. Tan JL, Thakur K. Systolic Hypertension. In: *Stat Pearls [Internet]*. 2023.
97. Putri I, Melizza N. Studi Literatur: Efektivitas Intervensi Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Health Science Journal*. 2022;2(1):17–26.
98. Wahyuningsih S, Wulandari R. Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2023;1(4):202–15.
99. Choirillaily S, Ratnawati D. Latihan Menggenggam Alat Handgrip Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keterampilan Fisik*. 2020;5(2):101–8.
100. Kim S, Won CW. Sex-Different Changes of Body Composition in Aging: a Systemic Review. *Arch Gerontol Geriatr*. 2022 Sep;102:1–9.

101. Suyanto DH, Paskaria C, Gunawan D. Perbandingan Kekuatan Otot Dan Massa Otot Antara Wanita Lansia Aktif Dan Tidak Aktif Berolahraga. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*. 2021;4(1):9–13.
102. Choirunnisa L, Pudjianto M. Pengaruh Senam Osteoporosis terhadap Kekuatan Otot Quadriceps dan Keseimbangan pada Lansia. *Physio Journal*. 2023;3(1):41–8.
103. Pomalango Z. Terapi Genggam Bola Karet Meningkatkan Kekuatan Otot Mendorong Pemulihan Pasca Stroke. *Profesional Health Journal*. 2023;4(2):380–9.
104. Pratiwi A. Isometric Handgrip Exercise in Hypertension Patients. In: Andhini D, Rahmawati F, editors. *Seminar Nasional Keperawatan “Pemenuhan Kebutuhan Dasar dalam Perawatan Paliatif pada Era Normal Baru” Tahun 2020*. Palembang; 2020. p. 47–51.
105. World Health Organization (WHO). *Palliative Care*. 2020.
106. Widajanti N. *Prinsip Perawatan Paliatif pada Pasien Lansia*. Geriartri Lansia Sehat Bahagia. 2020.
107. Trisnowati H, Gustina E, Naini R, Aziizah A, Pratamawati A, Wulan U, et al. Pesantren Usia Lanjut (Pesilat) sebagai Implementasi Holistic Care Kesehatan Lansia. In: *Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*. 2024. p. 7124–732.
108. Marselinus K, Mailintia Y, Panjaitan R, Mustafida I, Mose R, Imelda I, et al. Palliative Care Education for Health Workers at the Melania Pademangan NonIndependent Nursing Home, North Jakarta. *Jurnal Kemitraan Masyarakat*. 2024;1(3):168–81.
109. Rezki, Jatra R, Sari M, Haqqi M, Muafa FF. Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*. 2022 Jan 22;5(1):87.
110. Andrianto M, Yanti L, Nopiawati. Counselling on Improving the Health of the Elderly in Palliative Illness Against Physical and Spiritual Changes. *Jurnal Pengabdian*. 2024;3(1):43–6.
111. Harwati A, Murtiningsih. Edukasi Pemenuhan Kebutuhan Spiritual pada Lansia. *Communnity Development Journal*. 2023;4(4):7076–9.
112. Iskandar M, Quzwain F, Gading P, Tarawifa S. Penyuluhan Posisi Duduk yang Benar untuk Kesehatan Punggung Bagi Masyarakat Awam. *MEDIC*. 2020;3(2):121–5.
113. Rohmadilah F, Sabardila A. Penurunan Antusiasme dan Partisipasi Remaja dalam Kegiatan Karang Taruna. *JURNAL COMM-EDU*. 2025;8(1):2615–1480.

114. Syarqawi A, Abdillah C, Rambe F, Harahap J, Nasution K. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Desa Stabat Lama. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 2022;4(4):2142–7.
115. Suryani N, Hartono B, Hendri. Evaluasi Program Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Pusako Kabupaten Siak. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2023 Aug 10;9(2):391–401.
116. Safaruddin, Mardiyah A, Dewi R, Almanawara A. Pengaruh Penataan Posisi Tempat Duduk terhadap Ketahanan Duduk Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran. *EduHumaniora: Jurnal Pendidikan Dasar*. 2020;12(2):125–30.
117. Ayaturahmi, Mahmudah R, Tasalim R. Hubungan Dukungan Keluarga dan Peran Perawat terhadap Motivasi Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022 Nov 29;1(4):284–94.
118. Indrayogi, Priyono A, Asyisya P. Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat, dan Aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*. 2022;3(1):185–91.
119. Suprpti F. Kelola Hipertensi untuk Peningkatan Kualitas Hidup. In: *Prosiding SENAPAS*. 2024. p. 241–5.
120. Nanda G, Hartutik S, Haryani N. Application of Isometric Handgrip Exercise on Blood Pressure in Hypertension Patients in Joyotakan Village. *Jurnal Kolaboratif Sains*. 2024;7(8):3353–60.
121. Nurhayati, Rahmawati E, Muhdiana D, Herlinah L, Khasanah U, Rohanah, et al. Penerapan Isometric Handgrip Exercise dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Komunitas. 2024;8(6). Available from: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
122. Sintya CM, Husin A, Nengseh Y. Pendidikan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Menggunakan Media Video Di Panti Sosial Harapan Kita. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*. 2023;2(2):249–56.
123. Mareta T, Subroto D, Aulia L, Nuryanah S, Fadilah R. Peran Media Sosial Youtube sebagai Media Edukasi dalam Pendidikan Generasi Z. *Guruku: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*. 2025 Jan 25;3(1):98–106.