

DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2024). *Understanding Blood Pressure Readings*. American Heart Association. <https://www.heart.org>
- American Heart Association. (2024). *What is High Blood Pressure?* AHA. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-highblood-pressure>
- Amir, N., Nompo, R. S., Thome, A. L., Done, Y., Patungo, V., & Said, F. F. I. (2022). Studi Literature : Cara Menurunkan Hipertensi dengan Latihan Fisik. *MANUJU : Malahayati Nursing Journal*, 4(2), 259–270.
- Anggraeni, D. T., Rosaline, M. D., Florensia, L., Bachtiar, F., Amalia, R., Alvionita, D., Anugrah, R. R., Sholihah, S., Rofi'ah, T. E., & Ningsih, L. F. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Gerakan Cegah Hipertensi Krisis “Gerchis” di Kecamatan Limo, Depok. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 32–42. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8175>
- Anjarsari, D. R. P., Hanan, A., & Widiani, E. (2021). Perpaduan Isometric Exercise dan Latihan Pernafasan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Mojojajar Wilayah Kerja Puskesmas Kedungsari Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 10(1), 8–15. <https://doi.org/10.25077/jka.v10i1.1601>
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.36656/jpkpm.v2i2.289>
- Apriliani, S. (2024). Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Dengan Komplikasi di Puskesmas Kembaran Kabupaten Banyumas. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 9(1), 96–104.
- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing 607 Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Implementation Of Slow Deep Breathing On Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).
- Bhelkar, S., Deshpande, S., & Mankar, S. (2018). Association between Stress and Hypertension among Adults More Than 30 Years: A Case-Control Study. *National Journal of Community Medicine*, 9, 430–433.
- Bingham, M. (2022). Timely News and Notes for Primary Care Providers from the American Diabetes Association. *Clinical Diabetes*, 40(1), 4–8. <https://doi.org/10.2337/cd22-dp01>

- Boangmanalu, O. V., Manurung, S. S. G., Simbolon, O., Simatupang, R., Sitanggang, R., Magdalena, M. A., & Marbun, R. F. (2023). Pelayanan Konseling Bagi Lansia Di Panti Jompo Siborong-Borong. *Journal of Cross Knowledge*, 1(2), 2017–2218.
- BPS. (2022). *Jumlah Penduduk Provinsi DKI Jakarta Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta.
- Brunner, & Suddarth. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (8th ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Cunningham, C., O' Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(5), 816–827. <https://doi.org/10.1111/sms.13616>
- Darvishpour, A., Mansour-Ghanaei, R., & Mansouri, F. (2022). The Relationship Between Health Literacy, Self-Efficacy, and Self-Care Behaviors in Older Adults With Hypertension in the North of Iran. *Health Literacy Research and Practice*, 6(4), e262–e269. <https://doi.org/10.3928/24748307-20221013-01>
- Deesirene Rohani Simanullang, Lilik Pranata, & Aprida Manurung. (2024). Penerapan Terapi Puzzle Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Panti Werdha Palembang. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(3), 255–265. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i3.529>
- Dinas Kesehatan Kota Depok. (2024). *Profil kesehatan Kota Depok tahun 2023*.
- Elia Silalahi, Risma Sipahutar, Ria Surbakti, Maya Sianturi, Mawar Silalahi, Amelia Pakpahan, Helma Purba, Sara Nasution, Gomgom Sianipar, & Damayanti Nababan. (2023). Bentuk-Bentuk Pembinaan terhadap Lansia di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia di Siborong-Borong. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(1). <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v2i1.2176>
- Erfiyanti, E., Cahyati, T. N., Putri, R. W., Noveli, A. T., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis Loneliness pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 167–175. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.7129>
- Fadhlia, N., & Sari, R. P. (2022). Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(2), 86. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i2.202>
- Fadli, D. A. P. (2024). *Komunikasi dengan Lansia*. Nasya Expanding Management. https://www.google.co.id/books/edition/Komunikasi_dengan_Lansia/uJn5EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=lansia%20adalah&pg=PA15&printsec=fro ncover

- Faradil, Z. A., Luthfa, I., & Aspihan, Moch. (2023). Hubungan Kesejahteraan Spiritual dengan Tingkat Depresi pada Lansia Muslim di Panti Werdha. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 226–238.
- Friedman, M. R., Bowden, V. R., & Jones, E. (2010). *Family Nursing: Research, Theory, and Practice* (5th Edition). Pearson.
- Garwahasada, E., & Wirjatmadi, R. B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor. *Media Gizi Indonesia. Media Gizi Indonesia*, 15(1), 60. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.60-65>
- Hajri, Z., & Suprayitna, M. (2022). Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(1), 82–88. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i1.1272>
- Hartono, D., Cahyati, P., Arifin, U., & Warijan, W. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Kemandirian Keluarga dalam Merawat Lansia Hipertensi di Kota Tasikmalaya. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1144. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1144>
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & Cristian B, I. M. (2021). Prevalensi Dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 12(4), 31–42. <https://doi.org/10.36089/nu.v12i4.494>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kemenkes RI. (2022). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kholifah, S. N., & Widagdo, W. (2016). *Keperawatan keluarga dan komunitas*. BPPSDM Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, R., Yusoff, S., & Arifin, R. (2021). Family decision-making and compliance of elderly with hypertension: A cross-sectional study in Indonesia. *Journal of Aging and Health*, 33(4), 236–248.
- Lukman, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Sarana Ilmu Indonesia (Salnesia). <https://doi.org/10.36590/penerbit.salnesia.5>
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga dengan upaya pengendalian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2). <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5613>

- Mendrofa, F. A. M., & Setiyaningrum, I. P. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga* (U. Hani, Ed.). Mitra Sehat .
- Millar, P. J., Levy, A. S., McGowan, C. L., McCartney, N., & MacDonald, M. J. (2021). Isometric handgrip training lowers blood pressure and increases heart rate complexity in medicated hypertensive patients. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), 620–626. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01435.x>
- Nasir, A., & Rohmah, N. (2021). Peran Perawat dalam Asuhan Keperawatan Keluarga: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 8(2), 135–142.
- Nirnasari, M., Tania, M., & Ernawati. (2023). Efektifitas Isometric Handgrip Exercise Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 14–22. <https://doi.org/10.59870/jurkep.v13i1.133>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oktaviana, E., & Syamdarniati. (2022). Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Gangguan Pendengaran. *INDOGENIUS*, 1(1), 18–22. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i1.56>
- Owen, A., Wiles, J., & Swaine, I. (2020). Effect of isometric exercise on resting blood pressure: a meta analysis. *Journal of Human Hypertension*, 24(12), 796–800. <https://doi.org/10.1038/jhh.2010.13>
- Pangestuti, E., Larasati, A. D., & Vitani, R. A. I. (2022). Gambaran Kualitas Hidup pada Pasien Hipertensi selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 219. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.219-228>
- Papadakis, M. A., & McPhee, S. J. (2022). *Current Medical Diagnosis and Treatment 2022* (61th Edition). McGraw Hill.
- Parlindungan, T., Lukitasari, A., & Mudatsir, M. (2020). Latihan Isometrik Bermanfaat Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2), 72–81.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). (2021). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021*. PB PERKENI.
- Pertiwi, A., & Yani, A. (2022). The Role of Community-Based Education Programs in Improving Self-Care Behavior Among Elderly with Chronic Diseases. *Indonesian Journal of Health Promotion*, 10(1), 41–48.
- Prajayanti, E. D., Rahmanda, A., & Sumardi, S. (2023). Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Desa Tremas Pacitan. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(2), 69–73. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i2.1181>

- Puspitasari, R., & Maharani, S. (2021). Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Komunikasi Interpersonal terhadap Pengetahuan Lansia tentang DM Tipe 2 . *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 112–118.
- Putra Surya, D., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 107–119. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4400>
- Putri, D. R. (2022). Perubahan Kepribadian pada Masa Usia Lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, 2(11), 49–57.
- Putri, I. (2020). *Asuhan Keperawatan dengan Penerapan Evidence Base Isometric Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah Keluarga Bapak M di Jorong Tigo Surau Tahun 2020*. Universitas Perintis Indonesia.
- Putri, M., Bachri, Y., & Damaiyanti, S. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian yang dialami Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nan Balimo'. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 107–112. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i1.2642>
- Qasim, M. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini .
- Ramadia, A., Fadhli, R., Astuti, V. W., Novera, M., Purwaningsih, & Khairani, A. I. (2023). *Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga* (M. Ekaputri, Ed.; 2023: Katalog Buku). Penerbit Tahta Media. <https://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/160>
- Riskesdas. (2018). 'Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Riset Kesehatan Dasar. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Riyanti, & Choiriyati, S. (2021). Komunikasi Empati Pengasuh dalam Perubahan Psikologis Lansia. *INTERCODE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 76–91.
- Sagalulu, R. S., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Journal of Educational Innovation and Public Health* , 1(2), 126–143.
- Salamung, N., Pertiwi, Melinda, R., Ifansyah, & Maria, P. (2021). *Keperawatan Keluarga (Family Nursing)* (Risnawati, Ed.). Duta Media Publishing.
- Sudaryanto. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Guepedia.
- Susanto, A., Abiddin, A. H., Evi, S., & Hanafi, W. (2022). *Ilmu keperawatan komunitas dan keluarga* (N. Sulung & R. M. Sahara, Eds.). PT Global Eksekutif Teknologi.

- Susiladewi, I. A. M. V., Widyanthari, D. M., & Adnyana, I. M. O. (2017). Pengaruh Latihan Isometrik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 5(3), 153–160.
- Tackling, G., & Borhade, M. B. (2023). *Hypertensive Heart Disease*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539800/>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1260–2265.
- Ubolsakka-Jones, C., Tongdee, P., & Jones, D. A. (2019). The effects of slow loaded breathing training on exercise blood pressure in isolated systolic hypertension. *Physiotherapy Research International*, 24(4). <https://doi.org/10.1002/pri.1785>
- 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>
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H., Sogunuru, G. P., Tay, J. C., Teo, B. W., Wang, T., TSOI, K. K. F., & Kario, K. (2021). Non-pharmacological management of hypertension. *The Journal of Clinical Hypertension*, 23(7), 1275–1283. <https://doi.org/10.1111/jch.14236>
- Vibriyanti, D., Harfina, D., Seftiani, S., & Sitohang, M. Y. (2019). *Lansia Sejahtera Tanggung Jawab Siapa?* (1st ed.). Yayasan Pustaka Obor Indonesia. https://books.google.co.id/books/about/Lansia_Sejahtera_Tanggung_Jawab_Siapa.html?id=sSNOEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Wahyuni, T., Parliani, & Hayati, D. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Dilengkapi Riset dan Praktik*. CV Jejak.
- Wayne, G. (2023). *The Nursing Process: A Comprehensive Guide*. Nurselabs.
- WHO. (2024a). *Ageing and Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO. (2024b). *Indonesia hypertension profile*. World Health Organization . https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/hypertension/hypertension-2024/hypertension_idn_2024
- Wisnusakti, K., & Sriati, A. (2021). *Kesejahteraan Spiritual pada Lansia*. Cv. Azka Pustaka.
- World Health Organization. (2023, March 16). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

- Yakubu, R. A., Coleman, A., Ainyette, A., Katyayan, A., & Enard, K. R. (2023). Shared Decision-Making and Emergency Department Use Among People With High Blood Pressure. *Preventing Chronic Disease*, 20, E82. <https://doi.org/10.5888/pcd20.230086>
- Yuziani, Sawitri, H., & Nadira, C. S. (2023). Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Terapi Non Farmakologi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), 80–85.