**DAFTAR PUSTAKA**

Agustin, W.R., Rosalina, S., Aridiani, 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*. Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada. Surakarta.

April. 2019. *Penderita Hipertensi Di Kabupaten Blitar Di Dominasi Usia Produktif Dengan Pemicu Utama Makanan Junk Food*, (Online), (<https://mayangkaranews.com/32-890-penderita-hipertensi-di-kabupaten-blitar-di-dominasi-usia-produktif-dengan-pemicu-utama-makanan-junk-food/>), diakses 11 Oktober 2019

Arif Setyo Upoyo, A,S., Taufik, A. 2019. *The Different of Finger Handheld and Deep Breathing Relaxation Techniques Effect on Reducing Heart Rate and Stress Levels in Primary Hypertension Patients*. Fakultas Kesehatan, Universitas Soedirman. Purwokerto.

Aru, W., Sudoyo., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M, K., & Setiati, S. 2006. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (4th ed.). Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Aspiani, R.Y. 2015. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: EGC.

Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Departemen Kesehatan RI. 2009. *Kategori Usia,* (Online), (http://kategori-umurmenurut-Depkes.html), diakses Pada 5 Oktober 2019.

Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar. 2018*. Profil Kesehatan Kabupaten Blitar Tahun 2017*. Blitar.

Duraimani, S., Schneider, R.H., Randall, O.S., Nidich, S.I., Xu, S., Ketete, M., et al. (2015). Effects of lifestyle modification on telomerase gene expression in hypertensive patients: A pilot trial of stress reduction and health education programs in African Americans. *PLoS ONE 10*(11), e0142689.

Eka, P.S., & Wirawanni, Y. 2010. *Hubungan Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul dan Asupan Natrium dari Western Fast Food dengan Tekanan Darah Pada Remaja*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.

Feist., & Jess. 2007. *Theorist of Personality* (7 th ed.). USA: Mcgraww-Hill.

Gasperin, D., Netuveli, G., Dias-da-Costa, J.S., Pattussi, M.P. (2009). Effect of psychological stress on blood pressure increase: A meta-analysis of cohort studies. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25*(4), 715–726.

Goliszek., & Andrew. 2005. *Manajemen Stres; Cara Tercepat Untuk Menghilangkan Rasa Cemas*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.

Handayani, R. N., Ma'rifat, A. R., & Dewi, P. 2015. *Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto*. Jurnal Keperawatan 'Aisiyah, 2(1), 63-67.

Haniyah, S., Setyawati, M., Sholikhah, S. 2016. *Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rsud Ajibarang*. Stikes Harapan Bangsa Purwokerto. Muswil Ipemi Jateng

Hariyanto, A., & Sulistyowati, R. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah I*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.

Harmono, R. 2010. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang*. (Tesis). Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Magister Ilmu Keperawatan Kekhusunan Keperawatan Medical Bedah UI, Depok.

Hill. 2011. *Principles Of Internal Medicine* (18th ed.). New York: McGrawHill

Hurlock, E.B. (2002). Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Jakarta: Erlangga.

Idris, Desi. Natalia., & Astarani, Kili. (2017). *Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan nyeri Sendi Pada Lansia.* Jurnal Penelitian Keperawatan , Volume 3, Nomer 1, Halaman 23-32

Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Riskesdas 2013. Jakarta

Kementrian Kesehatan RI. 2018 *Riset Kesehatan Dasar*. Riskesdas 2018. Jakarta

Kowalak., & Jennifer P. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi.* Jakarta: EGC.

Lachman, Margie E. (2003). Development In midlife, Psychology Department, Brandeis University, Waltham, Massachusetts 02454.

Lammarisi, E. 2015. *Hand Book Klinik Keperawatan dan Kebidanan.* Makasar: Bhafana Publishing.

Liana. 2010. *Relaksasi Genggam Jari*, (Online), (<http://www.pembelajar.com/teknik-relaksasi-genggam-jari-untuk-keseimbangan-emosi>), diakes pada 30 September 2019.

Mason, Vandoni, de Barbieri, Cordans, Ugargol, & Bernadi, (2013). Cardiovascular and respiratory effect of yogic slow breathing in the yoga beginner: What is the best approach?. *Complementary and alternative medicine,* 743504.

Mubin., & Cahyadi, A. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Ciputat: Quantum Teaching.

Mucci, N., Giorgi, G., De Pasquale Ceratti, S., Fiz-Pérez, J., Mucci, F., & Arcangeli, G. (2016). Anxiety, stress-related factors, and blood pressure in young adults. *Front. Psychol. 7,* 1682.

Mujahidullah., & Khalid. 2012. *Keperawatan Geriatri Merawat Lansia dengan Cinta dan Kasih Sayang.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

National Center on Domestic Violence, Trauma, and Mental Health. (2014). *Fingerhold practice for managing emotions and stress.* <http://www.nationalcenterdvtraumamh.org>. Diakses pada 1 Juni 2020

Nursalam. 2017. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawataan*. Jakarta : Salemba Medika.

Oparil, S., Zaman, M, A., & Calhoun, D, A. 2003. *Pathogenesis of Hypertension*. Ausiello, D, A (Ed.). Amerika: Ann Intern Med.

Pieter, H.Z., & Lubis, N.L. 2010. *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.

Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. 2012. Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparotomy. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8 (10).

Potter., & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan* (7th ed.).. Jakarta: Salemba.

Raiham, L,N. 2014. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi primer pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas rumbai pesisir*. Jurnal ilmiah kesehatan keperawatan. Riau

Rochman. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.

Rosalina, S. 2018. *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasutra*. (Skripsi). Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta. Surakarta

Sartika. 2015. *Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Hipertensi Pada Dewasa Madya Di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.* Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah. Yogyakarta

Susiladewi, I,A,M,V., Widyanthari, D,M., Adnyana, I,M,O. 2017. *Pengaruh Latihan Isometrik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi.*Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Bali

Saing, H, J. 2005. *Hipertensi pada Remaja*. Sari pediatric. Vol 6 no 4.

Shanty., & Meita. 2011. *Silent Killer Diseases.* Jogjakarta: Javalitera.

Siauta, M., Yusuf, A, & Suprajitno, 2017. *Change Of Blood Pressure And Headache In People With Hypertension Using Relaxation Of Handgrip And Classical Music In Dr. M. Haulussy Hospital Ambon*. Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Bali.

Sihombing, M. 2010. *Hubungan Perilaku Merokok, Konsumsi Makanan/Minuman, dan Aktivitas Fisik dengan Penyakit Hipertensi pada Responden Obes Usia Dewasa di Indonesia.* Majalah Kedokteran Indonesia volume 60, September 2010.

Siswanto., Susila., & Suyanto. 2014. *Metodologi Penenlitian Kesehatan Dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.

Smeltzer., & Bare. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart*. 8 (1). Jakarta: EGC.

Sugiharto, A. 2007*. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Garde II Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kabupaten Karanganyar*. (Tesis). Program studi magister epidemiologi program pasca sarjana universitas diponegoro, Semarang.

Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Susilo, Y., & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi* (1 th ed.). Yogyakarta: Andi.

Sutanto. 2010. *Cekal Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes.* Yogyakarta: Andi.

Syafrudin. 2011. *Himpunan Penyuluhan Kesehatan.* Jakarta: Trans Info Media.

Trapp, M., Trapp, E-M., Egger, J.W., Domej, W., Schillaci, G., et al. (2014) Impact of mental and physical stress on blood pressure and pulse pressure under normobaric versus hypoxic conditions. *PLoS ONE, 9*(5), e89005.

Triyanto, E. 2014. P*elayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Upoyo, A,S., & Taufik, A. 2018. *Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Mean Arterial Pressure Pasien Hipertensi Primer*. Fakultas Kesehatan, Universitas Soedirman. Purwokerto.

Wahit., Mubarak., Indirawati, L., Susanto, J. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar.* Jakarta: Salemba Medika.

WHO. 2019. *Hipertension*. Retrieved from [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension. Diakses 22 Agustus 2019](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension.%20Diakses%2022%20Agustus%202019).

Widyaningrum, S. 2012. *Hubungan antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. (Skripsi). Progam Studi Gizi Masyarakat Universitas Jember, Jember.