

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. I. (2017). Osteoarthritis. Responsi kasus. *Bali : Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana.*
- Azizah, U. (2018). Analisis Faktor Risiko Penderita Osteoarthritis Sendi Lutut Di Poli Ortopedi Rsd Dr. *Soebandi Jember Periode April-September.*
- Budiono. (2016). Konsep Dasar Keperawatan Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan. *Jakarta: Pusdik SDM.*
- Diantari, N. L. P. (2019). *ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN OSTEOARTRITIS DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS II DINAS KESEHATAN KECAMATAN DENPASAR SELATAN. 5–10.*
- Hartoyo, W., Musrifatul Uliyah, S. S. T., Nasrullah, D., & others. (2017). *Asuhan Keperawatan Lansia Pada Pasien Osteoarthritis Dengan Masalah Keperawatan Hambatan Mobilitas Fisik Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya.* Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Herlinawati, M. J. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. N Dengan Osteoarthritis Pada Katz Indeks A Dan Intervensi Kompres Hangat Jahe Merah Di Ruang Kencana Griya Lansia Kabupaten Garut.* STIKes Karsa Husada Garut.
- Hidayatullah, M. A., Doewes, M. &, & Purnama, S. K. (2022). The effect of stretching exercises on flexibility for students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 8(1), 118–130.*
- Imran, M., Patollongi, I. J., & Aras, D. (2021). Perbedaan Hold Relax Dan Contract Relax Pada Penderita Osteoarthritis Knee Joint. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa, 8(4), 169–182.*
- Irham, A. (2024). *Perbandingan Efek Antara Hold Relax dan Shock Wave Therapy terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan ROM Knee Joint pada pasien Osteoarthritis.* Universitas Hasanuddin.
- Ismaningsih, I. S., & Selviani, S. F. I. (2018). Penatalaksanaan fisioterapi pada kasus osteoarthritis genu bilaterale dengan intervensi neuromuskuler taping dan strengthening exercise untuk meningkatkan kapasitas fungsional. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume,*

- I(<https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jif/issue/view/72>).
- Janah, N. (2019). *Perbedaan Pemberian Free Active Exercise Dengan Hold Relax Stretching Terhadap Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Lutut Pada Lansia*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Khairurizal, K., Irianto, I., & Ramba, Y. (2019). Perbandingan pengaruh kombinasi latihan hold relax dan open kinetic chain dengan latihan hold relax dan close kinetic chain terhadap peningkatan kemampuan fungsional pasien osteoarthritis knee. *Nusantara Medical Science Journal*, 55–63.
- Kompal, R., Ul-Islam, S., Bhatti, U., Tahir, K., Noor, R., & Kashif, M. (2022). Effects of static stretch versus hold relax in improving flexibility of tight hamstrings. *Rehman Journal of Health Sciences*, 4(1), 36–40.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.52442/rjhs.v4i1.207>
- Kusuma, I. M., Haffidudin, M., Prabowo, A., No, J., & Tegalsari, R. T. (2015). Hubungan pola makan dengan peningkatan Kadar kolesterol pada lansia di Jebres Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Liyange E, J. H. (2023). Immediate Effects of Static Stretching and Post Isometric Relaxation on Hamstring Flexibility among Sedentary Young Adults: A Pilot Study. *Теорія і Методика Фізичного Виховання і Спорту*, 1, 35–38.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.35-38>
- Nazir, A., Naz, U., Ilyas, A., Murtaza, S. F., Maqbool, S., Zaheer, B., & Tabassum, M. N. (2022). Comparison of the effectiveness of static stretching and hold relax technique on hamstring flexibility-A Randomized Control trial. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(11), 92.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oktafianti, E., Sundari, L. P., Imron, M., Tirtayasa, K., Griadhi, A., & Adiputra, L. (2020). TERAPI ULTRASOUND DENGAN LATIHAN HOLD RELAX DAN PASSIVE STRETCHING SAMA EFEKTIFNYA DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA PASIEN OSTEOARTHRITIS GENU DI RSUP SANGLAH DENPASAR BALI. *Sport and Fitness Journal*.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.

- Pramana, I. P. A. (2024). *IMPLEMENTASI TERAPI HOLD RELAX TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN DENGAN OSTEOARTHRITIS KNEE PUSKESMAS DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG*.
- Price, A. S., & Lorraine, M. W. (2015). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit (H. Hartanto, N. Susi, P. Wulansari, & AD Mahanani, Eds.; Vol. 1, Issue Edisi 6)*.
- Rachmawati, D. (2022). *Hubungan Usia Dan Riwayat Cedera Sendi Lutut Dengan Kejadian Osteoarthritis Pada Lansia Menggunakan Womac (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Kwanyar)*. Stikes Ngudia Husada Madura.
- Ramdhani, D. R. (2022). *Penatalaksanaan Fisioterapi Static Bicycle dan Hold Relax pada Osteoarthritis genu Bilateral*.
- Risa, A. S. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Utama Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Ampar Kota Balikpapan*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT. Alfabet.
- Tim Pokja SIKI PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan. (PPNI (Ed.); Pertama). Persatuan Perawat Nasional Indonesia*.
- Utama, F. A. (2022). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Total Knee Replacement Et Causa Oosteartrithis Sinistra Dengan Infra Red, Transcutaneus Electrical Nerve Stimulation Dan Terapi Latihan*. Universitas Widya Husada Semarang.
- Zaidi, S., Ahamad, A., Fatima, A., Ahmad, I., Malhotra, D., Al Muslem, W. H., Abdulaziz, S., & Nuhmani, S. (2023). Immediate and long-term effectiveness of Proprioceptive neuromuscular Facilitation and static stretching on joint range of motion, flexibility, and electromyographic activity of knee muscles in older adults. *Journal of Clinical Medicine*, 12(7), 2610.