

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



KHUMAYROH

P032214401059

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU

PRODI D-III KEPERAWATAN

2025

**PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



KHUMAYROH

P032214401059

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU

PRODI D-III KEPERAWATAN

2025

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



NAMA: Khumayroh

NIM: P032214401059

Tempat/Tanggal Lahir: Tebing Tinggi/12 oktober 2003

Alamat: jln.Persatuan no.15

Nama orang tua: Ayah:taufik

Ibu: yusritawati

Riwayat Pendidikan

NO	JENIS PENDIDIKAN	TEMPAT PENDIDIKAN	TAHUN LULUS
1	SD 003 RAMBAH	PASIR PANGARAIAN	2016
2	MTSN 3 ROHUL	PASIR PANGARAIAN	2019
3	SMAN 1 RAMBAH	PASIR PANGARAIAN	2022
4	Poltekkes Kemenkes Riau	PEKANBARU	2022-2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khumayroh

Nim : P032214401059

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

Menyatakan bahwa sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini benar benar merupakan hasil karya sendiri bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 20 Februari 2025

Pembuat pernyataan



Khumayroh

Mengetahui:

Pembimbing I

Pembimbing II


Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp.Kep.M.B


Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes

HALAMAN PERSETUJUAN

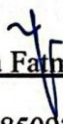
KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH

DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN

TANGGAL 03 JUNI 2025

Oleh

Pembimbing Utama


Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp.Kep.M.B

NIP 198509292010122006

Pembimbing Pendamping


Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes

NIP 197011232003121002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Simpang Tiga

Telah Diuji

Pada Tanggal 03 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Ns.Yoza Misra Fatmi,M.Kep.,Sp.Kep.M.B
NIDN 4029098501

(.....)

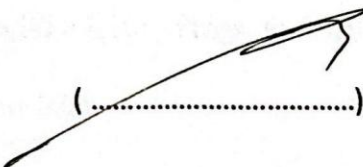

Anggota Penguji Penguji Anggota I

Ns. WiWiek Delvira,S.Kep,M.Kep
NIDN 4008107401

(.....)


Penguji Anggota II

Ns. Ardenny,S.Kep,M.Kep
NIDN 4004087801

(.....)


Mengetahui,

Ketua

Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemankes

Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP. 197207141992031003



ketua

Prodi DIII Keperawatan Poltekkes
Kemankes Riau

Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
NIP. 198702192018012001



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni, S.ST, Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., S.Pd., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
4. Ibu Idayanti, S.Pd, M.Kes selaku Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, mendidik serta menyemangati penulis hingga penulis sampai ditahap ini.
5. Ibu Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp.Kep.M.B selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan pengarahan, masukan dan bimbingan kepada penulis.

6. Bapak Dr.Ibnu Rusdi,S.Kp.,M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang memberikan pengarahan, masukan dan bimbingan kepada penulis.
7. Ibu Ns.Wiwiek Delvira,S.Kep,M.Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis
8. Bapak Ns.Ardenny,S.Kep,M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis
9. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis
10. Cinta pertama dan panutanku,ayahanda Taufik. Beliau memang tidak sempat merasakan wisuda diperkuliahan karena hanya sampai dibangku SMA saja. Namun beliau bekerja keras serta mendidik penulis dengan sangat keras tentang agama, memberi motivasi, memberikan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana
11. Pintu surgaku, ibunda Yusritawati. Terimakasih atas doa yang selalu dilangitkan di setiap sholatmu yang tidak pernah mengeluh dan selalu berjuang demi anak nya,yang selau memenuhi kebutuhan penulis yang selalu senantiasa mendukung penulis, penulis percaya penulis bisa sampai dititik ini atas doa dan dukungan darimu sehingga penulis mampu menyelesaikan studi penulis sampai selesai.
12. Teristimewa, Segenap Keluarga Besar yang telah banyak memberikan penulis motivasi,dukungan dan selalu dan menasehati penulis

13. Adik Kandung penulis Raditya Anugerah yang juga menjadi semangat untuk penulis
14. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Riau Angkatan tahun 2022 yang tidak dapat disebutkan satu persatu,terimakasih sudah memberikan dukungan dan berteman baik degan penulis
15. Teruntuk sahabat-sahabat penulis sejak SMA, yaitu NINE WINGS Yona, Mbak Salsa, Elmum, Ecil, Puja, Ayu, Rise, dan Bintang, yang selalu ada di samping penulis menemani penulis serta memberikan semangat dan motivasi kepada penulis
16. Tidak lupa juga penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada MARATHON SEASON 2 Yb, Aloy, Niko, Gerry, Yuka,Tepe,Tierison 6dan Tiem lainnya yang sudah menjadi penghibur penulis selama pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini
17. *Last but not last*,terimakasih kepada wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, sang penulis yaitu, diriku sendiri Khumayroh. Seorang anak pertama yang berjalan menuju usia 22 tahun yang keras kepala namun kadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya.Terimakasih sudah menjadi anak kuat sebagai contoh buat adikmu dan sebagai harapan kedua orang tua mu.Terimakasih sudah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan dirimu sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Terimakasih juga sudah mau bertahan sampe detik ini menuju apa yang dirimu cita-citakan, Berbahagialah selalu

dimana pun kamu berada, mey, Rayakan selalu kehadiranmu dan jadilah bersinar dimanapun kamu memijakkan kaki. Saya yakin usaha dan doa yang selalu kamu langitkan Allah sudah merencanakan dan memberikan pilihan yang tidak terduga pastinya terbaik untuk dirimu, Semoga langkah kebaikan terus berada padamu dan semoga Allah selalu meridhoi setiap langkahmu dan selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih belum sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Pekanbaru, 23 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	0
1.1 Latar belakang	0
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktik	4

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Dasar Hipertensi	5
2.1.1 Definisi.....	5
2.1.2 Etiologi Hipertensi	5
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	5
2.1.4 Patofisiologi.....	6
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	7
2.1.6 Penatalaksanaan.....	8
2.1.7 Komplikasi.....	9
2.2 Konsep Isometric Handgrip Exercise	10
2.2.1 Definisi.....	10
2.2.2 Tujuan Isometric Handgrip Exercise.....	10
2.2.3 Indikasi Isometric Handgrip Exercise.....	10
2.2.4 Patofisiologi Isometric Handgrip Exercise untuk menurunkan tekanan darah	11
BAB 3 METODE PENELITIAN	12
3.1 Desain Penelitian.....	12
3.2 Subjek Peneliti.....	12
3.2.1 Kriteria Inklusi.....	12
3.2.2 Kriteria Eksklusif	12
3.3 Fokus Studi	13
3.4 Definisi Oprasional	13
3.5 Instrumen Penelitian	14
3.6 Metode Pengumpulan Data	14
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	15
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data	15

3.9 Etika Penelitian.....	15
BAB 4	17
4.1 Hasil Penelitian.....	17
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	17
4.1.2 Gambaran Subyek Studi Kasus	18
4.1.3 Penerapan Fokus Studi.....	19
4.2 Pembahasan	20
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	25
5.1 Kesimpulan.....	25
5.2 Saran.....	26
5.2.1 Bagin Perawat dan Petugas Puskesmas	26
5.2.2 Bagi Pengembang Ilmu Keperawatan Dan Penelitian Selanjutnya	26
5.2.3 Bagi Penderita Hipertensi dan Keluarga.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	27
Tabel 4. 1 Karakteristik Subyek.....	34
Tabel 4. 2 Hasil pengukuran TD Sebelum dan Sesudah penerapan.,.....	35
Tabel 4.3 Hasil pengukuran TD sebelum dan sesudah penerapan.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Jadwal Kegiatan	45
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)	45
Lampiran 3 Lembar Konsultasi Proposal	47
Lampiran 4 Lembar Revisi Penguji 1 dan 2.....	51
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Hasil	53
Lampiran 6 Lembar SOP Isometric Handgrip Exercise	54
Lampiran 7 Lembar Observasi	59
Lampiran 8 Lembar Pengajuan Judul	61
Lampiran 9 Lembar Ketersediaan Pembimbing	62
Lampiran 10 Lembar Surat Izin Pra Penelitian	64
Lampiran 11 Lembar Surat Rekomendasi DPMPTSP	65
Lampiran 12 Lembar Surat Izin Penelitian KESBANGPOL	66
Lampiran 13 Lembar Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan	67
Lampiran 14 Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Puskesmas	68
Lampiran 15 Dokumentasi Kegiatan.....	69