

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI KELURAHAN JOYOTAKAN**

**Karya Ilmiah Akhir Ners**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners Pada Program Studi Ners Fakultas  
Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**Gilang Ayu Dwi Nanda**

**202314039**

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

**2024**

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXCERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI KELURAHAN JOYOTAKAN**

**Karya Ilmiah Akhir Ners**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners Pada Program Studi Ners Fakultas  
Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**Gilang Ayu Dwi Nanda**

**202314039**

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2024**

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR**

Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners penelitian dengan judul :

### **PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXCERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KELURAHAN JOYOTAKAN**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi untuk mendapatkan gelar Ners di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 April 2024



Gilang Ayu Dwi Nanda

NIM. 202314039

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gilang Ayu Dwi Nanda  
NIM : 202314039  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners (KIAN)  
Judul : Penerapan Isometric Handgrip Excercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempub;ikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta  
Pada tanggal : 26 April 2024

Yang menyatakan



Gilang Ayu Dwi Nanda

NIM. 202314039

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI  
KELURAHAN JOYOTAKAN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian akhir Program Studi  
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 April 2024

Pembimbing



Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kes

NIDN. 0620108202

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, Ns., M.Kep, Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXCERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI  
KELURAHAN JOYOTAKAN**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Profesi Ners pada program studi profesi ners universitas aisyiyah surakarta. Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diujikan pada sidang akhir dan telah dinyatakan memenuhi syarat/sah pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Mei 2024

Mengesahkan,

Penguji :

1. Nur Haryani S.Kep., Ns., MPH  
NIDN. 19781016 200501 2014
2. Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kes  
NIDN. 0620108202

  
(.....)  
  
(.....)

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, Ns., M.Kep, Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

## KATA PENGANTAR

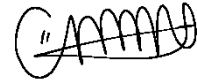
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT Yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan klan yang berjudul “Penerapan *Isometric Handgrip Excercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan”. Penulisan klan ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep Ns., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas ‘Asiyiyah Surakarta.
4. Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kes selaku Pembimbing Akademik Praktek Tase Karya Ilmiah Akhir Ners.
5. Nur Haryani S.Kep,. Ns., MPH selaku Penguji stase Karya Ilmiah Akhir Ners.
6. Kepada responden yang ada di Kelurahan Joyotakan, Kecamatan Serengan, Kota Surakarta yang sudah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden untuk penelitian ini.
7. Dosen Univerisitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan serta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
8. Kedua orang tua tercinta, dua orang paling penting dalam hidup penulis yang doa dan cintanya tidak pernah berhenti, yang selalu memberikan dukungan dan kepercayaan kepada penulis baik secara mental maupun finansial serta kasih sayang yang tidak pernah putus. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi ibu dan bapak, sehingga bisa selalu berada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya, I love you more more more

Penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak untuk perbaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Surakarta, 26 April 2024



Gilang Ayu Dwi Nanda

NIM. C2019051