

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP* DAN RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP *MEAN ARTERIAL
PRESSURE* PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS JUWIRING KLATEN**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:
NEISKA LALA PUTRI ZAYRIKA
202113074**

**PRODI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP* DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP *MEAN ARTERIAL PRESSURE* PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS JUWIRING KLATEN**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 1 Agustus 2025



Neiska Lala Putri Zayrika

NIM. 202113074

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Neiska Lala Putri Zayrika
NIM : 202113074
Jenis karya : Skripsi
Judul : Pengaruh *Isometric Handgrip* Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nilai *Mean Arterial Pressure* Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Juwiring Klaten.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas Karya Ilmiah saya beserta perangkat yang didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengenali, media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.
Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

Surakarta, 1 Agustus 2025



Neiska Lala Putri Zayrika

NIM. 202113074

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP* DAN RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP *MEAN ARTERIAL PRESSURE* PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS JUWIRING KLATEN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan dalam Seminar Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 24 Juli 2025

Pembimbing



(Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN.063027702

Mengetahui,

Ketua Program studi Sarjana Keperawatan



(Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep J.)

NIDN: 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH ISOMETRIC HANDGRIP DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP MEAN ARTERIAL PRESSURE PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS JUWIRING KLATEN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah Skripsi pada tanggal 31 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai Karya Tulis Ilmiah Skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 06 Agustus 2025

Pengesahan, penguji

1. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep J. (.....)
NIDN. 0615018601
2. Eska Dwi Prajayanti S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)
NIDN : 0610088702
3. Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)
NIDN. 063027702

Mengetahui,
Kaprodi Sarjana Keperawatan

Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep J.
NIDN. 0615018601



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Isometric Handgrip Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nilai Mean Arterial Pressure Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Juwiring Klaten”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di program studi Sarjana keperawatan Fakultas ilmu kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riyani Wulandari, S.kep.,Ns. M.Kep selaku Rektor Universitas Aisyiyah Surakarta
2. Sri Kustiyati, SST..Ns., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep..Ns.,M.Kep.,Sp.Kep J. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam menyusun skripsi.
4. Eska Dwi Prajayanti S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan dalam menyusun skripsi.
5. Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing dan penasehat akademis selama masa studi dan selaku dosen penguji III yang selalu meluangkan waktu untuk menguji dan memberi masukan pada penulisan proposal ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dosen dan civitas Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang memberikan bekal ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

7. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Endar Wardana dan Ibu Muslikah serta semua keluarga, yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa yang tiada henti.
8. Seluruh responden yang ada di Puskesmas Juwiring Klaten dan pihak Puskesmas yang sudah meluangkan waktunya, bersedia membantu dalam jalannya proses penelitian ini.
9. Sahabat dan teman saya yang sudah memberikan semangat, dukungan dan motivasi selama proses penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dengan ini penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Surakarta, 1 Agustus 2025



Neiska Lala Putri Zayrika

NIM. 202113074