

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI DESA GRINGGING
KABUPATEN SRAGEN**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:
OPIE YUNIA WIDIATI
202013085**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI DESA GRINGGING,
KABUPATEN SRAGEN**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:
OPIE YUNIA WIDIATI
202013085**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI DESA GRINGGING
KABUPATEN SRAGEN**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai 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 di perguruan tinggi atau instansi manapun. Adapun ternyata dikemudian hari skripsi ini merupakan hasil plagiasi atau penjiplakan terhadap suatu karya orang lain maka, saya bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Juli 2024



Opie Yunia Widiati
202013085

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Opie Yunia Widiati

NIM : 202013085

Jenis Karya : Skripsi

Judul Skripsi : Pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gringging, Kabupaten Sragen.

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas (*Royalti Noneklusif Eksklusif Royalty-Fee Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

Surakarta, 22 Juli 2024



Opie Yunia Widiati
2020130085

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI DESA GRINGGING
KABUPATEN SRAGEN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Juli 2024
Pembimbing



Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN 0624087901

Mengetahui,
Kaprosdi Sarjana Keperawatan



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

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI DESA GRINGGING
KABUPATEN SRAGEN.**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada ujian sidang seminar hasil skripsi pada dan dinyatakan memenuhi syarat/sah pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Juli 2024

Mengesahkan,

Penguji:

1. Erika Dewi Noorratri, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN.0602118704
2. Irma Mustikasari, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN.0625048703
3. Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN.0624087901

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

Mengetahui,
Kaprodi Sarjana Keperawatan

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



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gringging, Kabupaten Sragen”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan sekaligus selaku pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta membimbing dengan baik dan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Sri Kustiyanti, SST., M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati, S. Kep., Ns., M. Kep.Sp.J selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Erika Dewi Noorratri, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Irma Mustikasari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kepada kedua orang tua saya Bapak Sugeng Widodo dan Ibu Eni Wahyuni yang telah mendo’akan, memotivasi, serta memberi dukungan baik secara finansial ataupun spiritual selama awal kuliah hingga penyusunan tugas akhir.
7. Kepada kakek, nenek dan uyut saya, kakung Adi Suwito (Alm), edok Kalis (Almh), uyut Mento Rejo (Alm), dan uyut Sanem (Almh) yang semasa

hidupnya menyayangi dan mendukung saya agar semangat mencapai cita-cita saya dan bisa membanggakan keluarga.

8. Kepada adik saya Syifa Aurellia dan semua keluarga saya yang selalu memberikan do'a serta dukungan.
9. Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan serta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
10. kepada lansia posyandu Desa Gringging yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Seluruh sahabatku yang tercinta, terimakasih atas do'a, semangat, serta dukungannya.
12. Teman-temanku seangkatan tahun 2020 Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang selalu memberikan dukungan serta motivasi dalam kondisi apapun.

Semoga amal baik yang telah dilakukan mendapat imbalan sebaik-baiknya dari Allah SWT, dan pada akhirnya penulis menyadari dalam pembuatan skripsi masih jauh dari kesempurnaan, maka dengan ini penulis menyadari serta mengharapkan kritik dan saran dari pembaca baik saran yang membangun untuk perbaikan dikemudian hari.

Surakarta, 22 Juli 2024

Penulis