

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS  
PUCANGSAWIT**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**MITA RAHAYU**

**202112112**

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

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS  
PUCANGSAWIT**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**MITARAHAYU**

**202112112**

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

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**  
Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul:  
**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS  
PUCANGSAWIT**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KTI 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, 5 Juli 2024

Yang menyatakan



Mita Rahayu

202112112

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

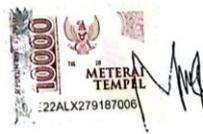
Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mita Rahayu  
Nim : 202112112  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah  
Judul : Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pucangsawit

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (NonExclusive 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 mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 5 Juli 2024  
Yang menyatakan



Mita Rahayu  
202112112

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

**PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS  
PUCANGSAWIT**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Laporan Tugas Akhir Program Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 5 Juli 2024

Pembimbing



Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0623027702

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0621018203

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

### PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS PUCANGSAWIT

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 11 Juli 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 5 Juli 2024

Mengesahkan,

Penguji

1. Erika Dewi Noorratri, S.Kep. Ns., M.Kep. (.....)   
NIDN. 0602118704
2. Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M. Kep. (.....)   
NIDN. 0602048604
3. Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)   
NIDN. 0623027702

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



  
Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0621018203

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat nikmat yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” dengan waktu yang telah ditentukan dengan lancar. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu tugas akhir dalam menempuh pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas `Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati, SST.,M.Kep, selaku Dekan Universitas `Aisyiysh Surakarta.
4. Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.
5. Erika Dewi Noorratri, M.Kep. selaku dosen penguji satu yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M. Kep. selaku dosen penguji dua yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
7. Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji tiga sekaligus dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan motivasi, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.

8. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik selama menempuh pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
9. Kedua orang tua tercinta dan paling berjasa dalam hidup saya Bapak Tukirin dan Ibu Harni yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan ketahap ini, yang mengorbankan segalanya untuk penulis, selalu memberi semangat, dukungan dan motivasi, mengajari untuk selalu bersabar di setiap proses yang dilalui, dan pantang menyerah dalam menggapai target hidup, serta tiada hentinya selalu mendoakan yang terbaik untuk penulis disetiap langkah.
10. Kepada cinta kasih saudara kandung saya, Adinda Dwi Ningsih D, S.Ak. terima kasih atas segala doa, tenaga, waktu dan support serta motivasi yang telah diberikan kepada saya dalam proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Sahabat saya Sevi Lestiya Rini H. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Serta telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan memberikan semangat untuk pantang menyerah dalam proses penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Teman-teman seperjuangan Universitas `Aisyiyah Surakarta angkatan 2021 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini, selalu memberikan semangat, dukungan, dan membantu dalam penullisan Tugas Akhir.
13. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras berjuang sampai sejauh ini tidak menyerah dan terus berusaha sampai akhirnya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.  
Demikian Karya Tulis Ilmiah saya buat dengan sungguh-sungguhnya.

Surakarta, 5 Juli 2024

Penulis