

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSIDI  
DESA JOYOTAKAN RT 02/RW II KECAMATAN  
SERENGAN KOTA SURAKARTA**

**Karya Ilmiah Akhir Ners**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners  
Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**ALIFAH NUR FADHILAH**

**202414076**

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024/2025**

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSIDI  
DESA JOYOTAKAN RT 02/RW II KECAMATAN  
SERENGAN KOTA SURAKARTA**

**Karya Ilmiah Akhir Ners**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners  
Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**ALIFAH NUR FADHILAH**

**202414076**

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2024/2025**

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI DESA JOYOTAKAN RT 02/RW II  
KECAMATAN SERENGAN  
KOTA SURAKARTA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Ilmiah Akhir Ners yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar keprofesian di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian 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, 22 Juni 2025



Alifah Nur Fadhilah

NIM. 202414076

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Alifah Nur Fadhillah  
NIM : 202414076  
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners  
Judul : Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Joyotakan RT 02/RW II Kecamatan Serengan Kota Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang di dalamnya 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 persyaratan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 22 Juni 2025

Yang menyatakan



(Alifah Nur Fadhillah)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Ilmiah Ners dengan judul :

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI DESA JOYOTAKAN RT 02/RW II  
KECAMATAN SERENGAN  
KOTA SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Karya Ilmiah Akhir  
Ners Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah  
Surakarta.

Surakarta, 25 Juni 2025

Pembimbing



Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN 0620118704

Mengetahui,



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

NIDN. 0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Karya Ilmiah Ners dengan judul :

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI DESA JOYOTAKAN RT 02/RW II  
KECAMATAN SERENGAN  
KOTA SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 26 Juni 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Juni 2025

Mengesahkan,

Penguji

1) Tri Harwanto, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 198212032009031003

2) Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0620118704

(.....)  
*Tri Harwanto*  
(.....)  
*Ida Nur Imamah*

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ners



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

NIDN. 0615018601

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Joyotakan RT 02/RW II Kecamatan Serengan Kota Surakarta”. Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulis Karya Ilmiah Akhir Ners ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat dan kemudahan-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Sri Kustiyati, SST.,M.Keb, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J, Selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memfasilitasi dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku koordinator Program Studi Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
6. Ibu Ida Nur Imamah, S.kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Dosen Pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan dan penghargaan sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan.

7. Bapak Tri Harwanto, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku pembimbing klinik stase Karya Ilmiah Akhir Ners.
8. Bapak/Ibu Dosen di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
9. Karyawan beserta jajaran Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir ini.
10. Bapak Ong Atok Saifudin dan Ibu Dwi Rejeki Herawati yang penulis sayangi, selaku orang tua yang sangat berjasa dalam hidup penulis. Terimakasih atas doa, cinta, kepercayaan dan segala bentuk yang telah diberikan, sehingga penulis merasa terdukung di segala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis, serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga di titik ini. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis. I love you.
11. Ucapan terimakasih kepada Mifta Ayu Firmada dan Ma'ruf widhiatama, selaku kakak saya yang telah memberikan doa serta dukungan dalam pembuatan skripsi ini. Terimakasih tidak pernah lelah dalam menghadapi penulis dengan segala tingkah lakunya.
12. Ayasofya Muzayana Widhiatama, selaku keponakan penulis yang sangat lucu dan selalu menjadi penghibur disaat lelah menghadapi lika-liku hidup ini, terimakasih sudah hadir di kehidupan penulis
13. Terimakasih untuk teman-teman mahasiswa khususnya Program Studi Pendidikan Profesi Ners angkatan 2024 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat, memberi dukungan satu sama lain, menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan ini.
14. *Last but not least*, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun prosesnya, ini merupakan pencapaian yang patut

dibanggakan untuk diri sendiri. *I wanna thank me for just being me at all times.*

15. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

16. Surakarta, 22 Juni 2025

Alifah Nur Fadhilah

NIM. 202414076