

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI**



**AMANDA PUTRI MAISAROH
P07120123071**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan



**AMANDA PUTRI MAISAROH
P07120123071**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI

IMPLEMENTATION OF *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TO LOWER
BLOOD PRESSURE IN ELDERLY ENVIRONMENTALS
WITH HYPERTENSION

Disusun oleh :
AMANDA PUTRI MAISAROH
P07120123071

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

Pembimbing utama,

Titik Endarwati, SKM, M.PH
NIP 197607031998032003

Menyetujui,

Pembimbing pendamping

Tri Prabowo, S.Kp, M.Sc
NIP 196505191988031001



Yogyakarta
Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, S.KM., M.Kep., Sp.Kom
NIP 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Disusun oleh
AMANDA PUTRI MAISAROH
P07120123071

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal:.....2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, M.SI
NIP 196507201989032001

Anggota,
Titik Endarwati, SKM, M.PH
NIP 197607031998032003

Anggota,
Tri Prabowo, S.Kp, M.Sc
NIP196505191988031001

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



Yogyakarta,.....
Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, S.KM., M.Kep., Sp.Kom
NIP 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Amanda Putri Maisaroh

NIM :P07120123071

Tanda tangan :



Tanggal : 11 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amanda Putri Maisaroh

NIM : P07120123071

Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

Penerapan Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 11 Juni 2026

Yang menyatakan



(Amanda Putri Maisaroh)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi keperawatan Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagi pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberi kesempatan penulis untuk menempuh Pendidikan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M. Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberi kesempatan penulis menempuh Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Abdul Majid, S.Kep selaku Ketua Program Studi diploma Tiga Keperawatan yang telah memberikan dukungan maupun motivasi untuk kelancaran Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Kepala UPTD Puskesmas gamping II yang telah mengizinkan penelitian untuk melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Gamping II

5. Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, M.SI selaku penguji Karya Tulis Ilmiah
6. Titik Endarwati, SKM, M.PH selaku pembimbing utama yang telah memberi bimbingan, masukan, dan saran dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Tri Prabowo, S.Kp, M.Sc selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada kedua orang tua saya orang tua yang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tak henti-hentinya mendoakan, mencurahkan sayang, serta dukungan baik secara moral maupun finansial.
9. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta.....

Amanda Putri Maisaroh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	6
C. Tujuan.....	7
D. Ruang lingkup penelitian	7
E. Manfaat penelitian.....	8
F. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka.....	11
B. Kerangka Teori.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis Studi Kasus.....	45
B. Subyek Studi Kasus.....	45
C. Fokus Studi.....	46
D. Definisi Operasional.....	46
E. Instrumen Studi Kasus	47
F. Metode Pengumpulan Data	48
G. Tempat dan waktu studi kasus	51
H. Analisa Data Dan Penyajian Data	51
I. Etika Studi Kasus	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil studi kasus.....	54
B. Pembahasan studi kasus	83
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	93
BAB V PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi hipertensi menurut kemenkes RI :	13
Tabel 2. SOP <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	30
Tabel 3. Intervensi Keperawatan.....	40
Tabel 4. Tabel Analisa data pada klien 1	67
Tabel 5 Analisa data pada klien 2	68
Tabel 6 Intervensi keperawatan Sirkulasi pada klien 1 dan 2.....	70
Tabel 7. Intervensi manajemen Energi pada Klien 2	71
Tabel 8. Implementasi dan Evaluasi Hari Ke-1 Klien 1 dan Klien 2.....	72
Tabel 9. Implementasi dan Evaluasi Hari Ke-2 Klien 1 dan Klien 2.....	74
Tabel 10. Implementasi dan Evaluasi Hari Ke-3 Klien 1 dan Klien 2.....	76
Tabel 11. Implementasi dan Evaluasi Hari Ke-4 Klien 1 dan Klien 2.....	78
Tabel 12. Implementasi dan Evaluasi Hari Ke-5 Klien 1 dan Klien 2.....	80
Tabel 13. Observasi Respon pada klien 1 dan 2	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Handgrip Speeds</i>	26
Gambar 2. Otot Ekstensor	27
Gambar 3. Otot Fleksor	27
Gambar 4. Kerangka teori	44
Gambar 5. Cara penggunaan <i>handgrip exercise</i>	48
Gambar 6. Denah Lokasi Puskesmas Gamping II	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Anggaran penelitian.....	103
Lampiran 2.	Jadwal penelitian	104
Lampiran 3.	Standar operasional prosedur (SOP) <i>isometric handgrip exercise</i>	105
Lampiran 4.	<i>Informed consent</i>	107
Lampiran 5.	Lembar observasi.....	109
Lampiran 6.	Permohonan izin penelitian dinas Kesehatan kabupaten sleman.....	110
Lampiran 7.	Surat izin penelitian dinas Kesehatan kabupaten sleman	111
Lampiran 8.	Persetujuan etik penelitian.....	112
Lampiran 9.	Permohonan studi pendahuluan dinas Kesehatan Kabupaten Sleman	113
Lampiran 10.	Surat Izin Studi Pendahuluan Dinas Kabupaten Sleman.....	114
Lampiran 11.	Lembar Konsultasi bimbingan KTI.....	115
Lampiran 12.	Hasil Turnitin.....	118
Lampiran 13.	Dokumentasi.....	119