



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN HANDGRIP EXERCISE
DI DESA GEBLUG KECAMATAN BUAYAN**

FERI HENDRIK FERNANDAN

2021010033

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III

TAHUN AKADEMIK

2023/2024



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN HANDGRIP EXERCISE
DI DESA GEBUG KECAMATAN BUAYAN**

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

FERI HENDRIK FERNANDAN

2021010033

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III

TAHUN AKADEMIK

2023/2024

PERYANTAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Feri Hendrik Fernandan

NIM : 2021010033

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang satu saya sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 30 April 2024

Pembuat pernyataan



(Feri Hendrik Fernandan)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Feri Hendrik Fernandan
NIM : 2021010033
Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga
Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul : “ Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Handgrip Exercise Di Desa Geblug Kecamatan Buayan”

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Gombong
Pada Tanggal : 30 April 2024

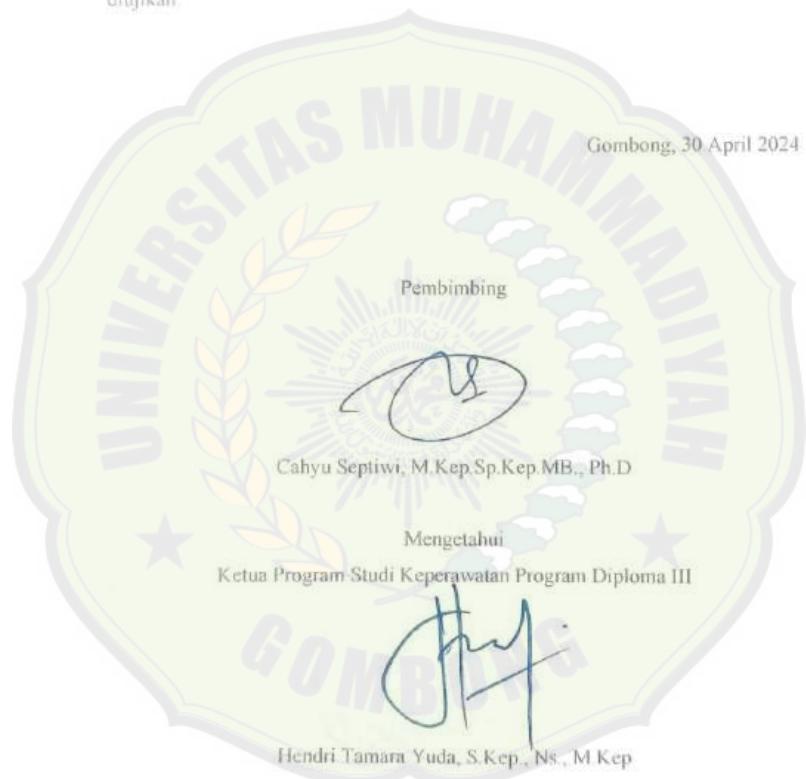
Yang menyatakan



(Feri Hendrik Fernandan)

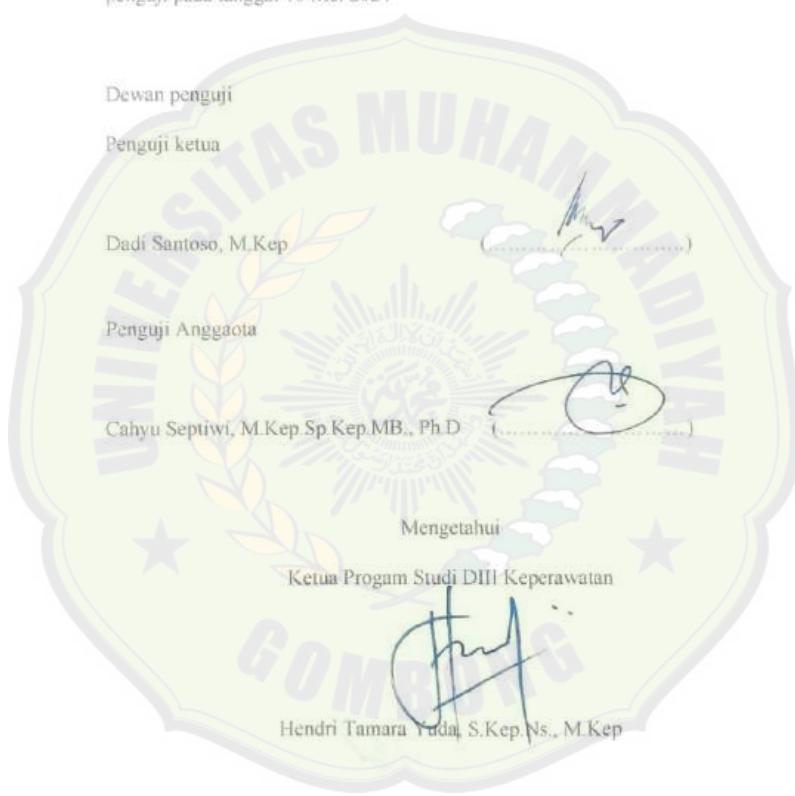
LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Feri Hendrik Fernandan NIM 2021010033 dengan judul "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Handgrip Exercise Di Desa Geblug Kecamatan Buayan" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan



LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Feri Hendrik Fernand dan NIM 2021010033 dengan judul "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Handgrip Exercise Di Desa Geblug Kecamatan Buayan" telah dipertahankan di depan dewan pengaji pada tanggal 10 Mei 2024



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
DAFTAR ISI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN LITERATUR	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Konsep Hipertensi	6
a. Definisi.....	6
b. Etiologi.....	6
c. Manifestasi klinis	7
d. Patofisiologi.....	8
e. Phatway.....	10
B. Konsep Asuhan Keperawatan	11
1. Pengkajian	11
2. Diagnosa.....	13
3. Intervensi	13
4. Penatalaksanaan.....	14
5. Evaluasi	15
C. Konsep Terapi Isometric Handgrip Exercise	15

1. Pengertian	15
2. Patofisiologi	15
3. Manfaat Terapi Isometric Hangrip exercise	16
4. Pengaruh Terapi Isometric Handrip Exercise	17
D. Konsep Nyeri	18
1. Definisi	18
2. Patofisiologi	18
3. Etiologi	19
4. Manifestasi Klinis	20
5. Klasifikasi	21
BAB III METODE PENGAMBILAN STUDI KASUS	22
A. Desain Karya Tulis	22
B. Pengambilan Subyek	22
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus	23
D. Definisi Operasional	23
E. Instrumen Studi Kasus	25
F. Metode Pengumpulan Data	26
G. Etika Studi Kasus	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Studi Kasus	30
1. Gambaran Studi Kasus	30
2. Asuhan Keperawatan	31
B. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarakatuh

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT yang memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN HANDGRIP EXERCISE DI DESA GEBLUG KECAMATAN BUAYAN”.

Penulis membuat Proposal KTI ini adalah memaparkan hasil ujian penerapan prosedur keperawatan sebagai dari persyaratan untuk mendapatkan gelar pendidikan ahli madya keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong, penulis menyadari banyak mengalami kendala dan hambatan. Namun berkat bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-NYA kepada penulis sehingga dapat menelesaikan tugas akhir dengan lancar dan tanpa ada halangan suatu apapun.
2. Dr. Hj Herniyatun, M. Kep. Sp Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Hendri Tamara Yuda, M. Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah.
5. Segenap dosen dan staff Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah membimbing dan memberikan materi selama belajar di Universitas Muhammadiyah Gombong.
6. Seluruh keluarga besar yang saya sayangi terutama kedua orang tua saya yang telah memberikan semangat moral, spiritual, dan material sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini dengan lancar.

7. Teman – teman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong yang saya banggakan DIII Keperawatan kelas A yang senantiasa selalu memberikan semangat satu sama lain dalam menyusun proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Responden dan yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penerapan Isometric Handgrip Exercise.
9. Terimakasih kepada diri saya sendiri Feri Heendrik Fenandan yang mampu mengerjakan Karya Tulis Ilmiah sampai selesai.

Penulis juga menyadari dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kriteria sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan dan kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengharapkan semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warohmatulohi Wabarakatuh

Gombong, November 2023

Feri Hendrik Fernandan

Program Studi Keperawatan Program Diploma III
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, April 2024

Feri Hendrik Fernandan¹⁾, Cahyu Septiwi²⁾
Email : ferihend863@gmail.com

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN HANDGRIP EXERCISE DI DESA GEBUG KECAMATAN BUAYAN

Latar Belakang: Hipertensi adalah keadaan kronis dimana peningkatan tekanan darah di dalam arteri yang mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh. Penatalaksanaan hipertensi dengan terapi non farmakologi handgrip exercise merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat berpengaruh terhadap nyeri pada penderita hipertensi. Latihan isometrik handgrip, sebagai bentuk penatalaksanaan non-farmakologis, dapat menurunkan tekanan darah melalui jalur fisiologis, terutama melalui perubahan kecil pada sistem saraf otonom, fungsi pembuluh darah, dan denyut jantung.

Tujuan: Menggambarkan asuhan keperawatan dengan melakukan penerapan handgrip exercise untuk meredakan nyeri dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode: Desain penulisan karya ilmiah ini mengadopsi pendekatan penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus. Dengan subyek klien memiliki riwayat hipertensi sebanyak 3 responden di desa Geblug yang dilaksanakan selama 3 hari. Untuk mengetahui adanya penurunan tekanan darah dan skala nyeri dilampirkan lembar evaluasi.

Hasil: Setelah diberikan penerapan handgrip exercise selama 3 hari, didapatkan hasil pada pasien 1, 2, dan 3 mengalami penurunan skala nyeri dan penurunan tekanan darah.

Kesimpulan: Penerapan handgrip exercise pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri terbukti dapat menurunkan skala nyeri, keluhan nyeri, serta dapat menstabilkan tekanan darah.

Kata Kunci;
Hipertensi, Handgrip exercise

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Study Program of Diploma III
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, April 2024

Feri Hendrik Fernandan¹⁾, Cahyu Septiwi²⁾
Email : ferihend863@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE FOR HYPERTENSION PATIENTS WITH THE APPLICATION OF HANDGRIP EXERCISE IN GEBLUG VILLAGE, BUAYAN DISTRICT

Background: Hypertension is a chronic condition where blood pressure in the arteries increases which causes the heart to work harder to circulate blood throughout the body. Management of hypertension with non-pharmacological handgrip exercise therapy is a relaxation technique that can influence pain in hypertension sufferers. Isometric handgrip training, as a form of non-pharmacological management, can lower blood pressure through physiological pathways, primarily through subtle changes in the autonomic nervous system, vascular function, and heart rate.

Objective: Describe nursing care by implementing handgrip exercises to relieve pain and reduce blood pressure in hypertensive patients.

Methods: The design of writing this scientific paper adopted a descriptive research approach in the form of a case study. With the client subject having a history of hypertension as many as 3 respondents in Geblug village which was carried out for 3 days. To determine the presence of a decrease in blood pressure and pain scale, an evaluation sheet is attached.

Results: After being given handgrip exercise for 3 days, the results were that patients 1, 2, and 3 experienced a decrease in pain scale and a decrease in blood pressure.

Conclusion: Applying handgrip exercise to hypertensive patients who experience pain has been proven to reduce the pain scale, pain complaints, and can stabilize blood pressure.

Keywords:

Hypertension, Handgrip exercise

¹ Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

² Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi tetap menjadi permasalahan signifikan dalam bidang kesehatan global hingga saat ini. Masyarakat umum mengidentifikasi kondisi ini sebagai "darah tinggi" karena peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Selain sebutan tersebut, hipertensi juga dikenal sebagai penyakit tidak menular karena tidak menular dari satu individu ke individu lainnya (Mahayuni et al., 2021). Penyakit ini sering kali tidak menunjukkan gejala, dan penderitanya mungkin tidak menyadari kondisi hipertensi sebelum menjalani pemeriksaan tekanan darah (Nugraha et al., 2021).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,13 miliar penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi, mengartikan bahwa 1 dari 3 penduduk dunia didiagnosis mengalami kondisi ini. Jumlah individu dengan diagnosis hipertensi terus meningkat setiap tahun, dengan perkiraan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025 (Andri et al., 2021; Harsismanto et al., 2020). Diperkirakan bahwa sekitar 10,44 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya (Hidayat et al., 2021; Sartika et al., 2020).

Berdasarkan data nasional menunjukkan rata-rata penduduk yang mengidap hipertensi mencapai 34,11% (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Pada kelompok lansia, prevalensi penyakit tidak menular yang paling tinggi adalah hipertensi, yaitu mencapai 32,5% (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terjadi peningkatan signifikan prevalensi hipertensi pada kelompok umur berbeda, yaitu 13,2% pada umur 18-24 tahun, 20,1% pada umur 25-34 tahun, 31,6% pada umur 35-44 tahun, 45,3% pada umur 45-54 tahun, 55,2% pada umur 55-64 tahun, 63,2% pada umur 65-74 tahun, dan 69,5% pada umur 75 tahun ke atas (Infodatin, 2022). Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa prevalensi hipertensi paling tinggi terjadi pada kelompok umur 75 tahun ke atas (Infodatin, 2022).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Wilayah Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada wanita (40,17%) lebih tinggi dibandingkan pada pria (34,83%). Tingkat penyebaran di wilayah metropolitan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan wilayah pedesaan (37,01%). Penyebarannya meningkat seiring bertambahnya usia. Jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun pada tahun 2021 sebanyak 8.700.512 jiwa atau 30,4% dari seluruh penduduk berusia ≥ 15 tahun. Dari jumlah tersebut, sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9% telah mendapatkan layanan kesejahteraan (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021).

Sementara itu, prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Kebumen pada tahun 2018, berdasarkan pengukuran pada penduduk berusia di atas 18 tahun, mencapai 31,61%. Dalam kategori penyakit tidak menular (PTM), kelompok penyakit jantung dan pembuluh darah menjadi yang tertinggi di Kabupaten Kebumen. Pada kelompok ini, penyakit hipertensi mencatatkan jumlah kasus tertinggi, yaitu sebanyak 206.840 kasus.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Yanti dan Rizkia (2022) menyimpulkan bahwa pemberian pegangan tangan isometrik dapat menyebabkan penurunan denyut nadi pada orang yang mengalami hipertensi. Hal ini disebabkan oleh efek aktivitas isometrik yang menyebabkan peningkatan ketegangan pada pembuluh darah vena, menyebabkan perluasan dinding vena, dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah. Latihan Isometrik Handgrip Exercise merupakan salah satu jenis aktivitas statis yang meliputi aktivitas memegang dan menggenggam suatu alat yang disebut pegangan tangan dengan konsistensi yang baku.

Menurut penelitian Choirillaily (2020), latihan memegang dengan menggunakan handgrip dapat menurunkan denyut sistolik dan diastolik. Mediasi ini telah terbukti lebih efektif apabila dilakukan dengan dukungan penuh dari berbagai elemen, seperti pengendalian hipertensi dengan menggunakan resep dokter. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa latihan pegangan tangan isometrik dapat menjadi teknik yang berhasil dalam mengurangi ketegangan peredaran darah pada penderita hipertensi, terutama bila dikombinasikan dengan pengobatan lain.

Latihan isometrik handgrip, sebagai bentuk penatalaksanaan non-farmakologis, dapat menurunkan tekanan darah melalui jalur fisiologis, terutama melalui perubahan kecil pada sistem saraf otonom, fungsi pembuluh darah, dan denyut jantung. Meskipun belum sepenuhnya jelas bagaimana genggaman dapat secara spesifik menurunkan tekanan darah, hasil penelitian dari para peneliti medis menunjukkan bahwa genggaman dapat bekerja dalam setidaknya tiga cara, yaitu menyeimbangkan sistem saraf otonom, termasuk tekanan darah, memperbaiki kerusakan, dan merangsang pembuluh darah untuk melebar, memungkinkan aliran darah lebih bebas.

Efektivitas latihan ini dalam menurunkan tekanan darah bergantung pada sejumlah variabel intervensi, termasuk kekuatan kontraksi, frekuensi latihan (tiga, empat, atau lima hari per minggu), dan durasi intervensi (lima, enam, atau delapan minggu) (Pratiwi, A., 2020). Oleh karena itu, untuk mencapai penurunan tekanan darah yang optimal, penting bagi individu untuk menjalani latihan ini secara teratur, dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut dalam rencana pelatihan mereka.

Berdasarkan penelitian Amaliyah (2021), Latihan Isometric Handgrip Exercise menimbulkan ketegangan pada otot vena yang menyebabkan peningkatan iskemik. Peningkatan iskemik ini memicu perluasan aliran rute suplai brakialis untuk mengurangi efek langsung iskemia pada pembuluh darah ini. Setelah ketegangan diberikan, aliran darah ke vena lengan bawah meningkat karena pelebaran vena distal. Pelebaran ini menghasilkan stimulus shear stress pada arteri brakialis. Komponen stimulus shear stress ini menyebabkan keluarnya oksida nitrat (NO) dari endotel, yang dibuat oleh sel endotel sebagai vasodilator vena.

Nitric Oxide (NO) adalah tanda penting sel endotel, yang ditemukan di lumen pembuluh darah di seluruh tubuh. Sel endotel berperan penting dalam menghubungkan sirkulasi darah dengan sel otot polos di pembuluh darah. Beberapa oksida nitrat juga akan berdifusi ke dinding saluran dan vena (otot polos), memulai protein yang merangsang dan memicu relaksasi otot. Oleh karena itu, pembuluh darah vena melebar dengan peningkatan ukuran, yang menyebabkan aliran darah lebih lancar dan tekanan darah berkurang.

Keluhan non khusus di penderita hipertensi diantaranya : sakit ketua, gelisah, jantung berdebar, pusung tengkuk terasa sakit, sulit tidur, sesak napas, simpel lelah, pandangan kabur, lemas serta disertai otot–otot yg menegang serta kaku.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di desa Geblug, banyak masyarakat yang menderita penyakit hipertensi. Berdasarkan data yang diperoleh Desa Geblug terdiri dari 507 kepala keluarga dan 1.488 warga yang terdiri dari 757 pria dan 731 wanita, dengan kasus hipertensi sebanyak 63 untuk usi 40-60 tahun. Pada tahun 2023. Tindakan yang dilakukan oleh masyarakat desa Geblug untuk mengontrol tekanan darah yaitu kebanyakan masyarakat mengkonsumsi obat-obatan serta menjaga pola makan dan menghindari makanan dengan penyebab hipertensi. Belum banyak masyarakat yang melakukan terapi nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah hal ini dikarenakan kurangnya informasi serta edukasi mengenai teknik nonfarmakologi untuk mengontrol tekanan darah. Jika dilihat dari kemampuan masyarakat dalam menanganani hipertensi, sebagian besar masyarakat di Desa Geblug belum mengetahui bahwa dengan terapi isometric handgrip exercise dapat menurunkan tekanan darah secara bertahap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk membuat Karya Tulis Ilmiah dengan mengangkat judul “Bagaimakah Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi dengan Penerapan Isometric Handgrip Exercise Di Desa Geblug, Kecamatan Buayan, Kabupaten Kebumen?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan dengan melakukan penerapan terapi Isometric Handgrip Exercise pada pasien hipertensi di Desa Geblug, Kecamatan Buayan, Kabupaten Kebumen.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan hasil hasil pengkajian pada pasien hipertensi.
- b. Menjelaskan hasil masalah keperawatan pada pasien hipertensi.
- c. Menjelaskan hasil intervensi keperawatan pada pasien hipertensi.

- d. Menjelaskan hasil implementasi keperawatan pada pasien hipertensi.
- e. Menjelaskan hasil evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi.
- f. Menjelaskan hasil penerapan isometric handgrip exercise pada pasien hipertensi.
- g. Menjelaskan hasil dari penerapan isometric handgrip exercise pada pasien hipertensi.

D. Manfaat

1. Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk mengontrol hipertensi dengan penerapan isometric handgrip untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Menambah keluasan ilmu pengetahuan dan teknologi terapan dalam bidang keperawatan dalam menerapkan penerapan Isometric Handgrip Exercise untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan hasil riset keperawatan, khususnya tentang penerapan Isometric Handgrip Exercise dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U. (2022). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN. N DENGAN DIAGNOSA MEDIS POST OPERASI APENDIKTOMI DENGAN MASALAH UTAMA PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA NYAMAN NYERI DI RSU ALIYAH 3 KOTA KENDARI* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Andriyani, A., Lusida, N., Fauziah, M., Chusnan, M., & Latifah, N. (2021). Determinan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Kota Bekasi, Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 170. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.170-176>
- Azwar. (2022). Terapi Non Farmakologi Pada Insomnia. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51.
- Chandra, K., Dyah, Puspa, Nurrohmah, Anjar, & Suratih. (2018). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Karanganyar*. 21(2), 1–7. <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/853>
- Fatihah, W. M. (2019). Penerapan Evaluasi Keperawatan Terhadap Asuhan Keperawatan Di Rumah Sakit.
- Kartikasari, M. N. D., Suriati, I., Aryani, R., Argaheni, N. B., Kurniawati, E., Fajriana, E., ... & Hasanah, S. (2022). *Dokumentasi Kebidanan*. Get Press.
- Layli Khairani, L. (2023). *Penerapan Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di IGD RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten* (Doctoral dissertation, Universitas kusuma husada surakarta).
- Maheswari, N. K. A. (2021). *GAMBARAN RISIKO BUNUH DIRI PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RSUD SANJIWANI GIANYAR TAHUN 2021* (Doctoral dissertation, Jurusan Keperawatan 2021).
- Mapagerang, R., & Alimin, M. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap pada Penderita Hipertensi dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *Jikp(Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah)*, 7(1), 1–8.

- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99.
<https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Ngurah, G. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 13(1), 35-42.
- Pembayun, H., S., S. F., & Badriah, S. (2021). Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Pasir Putih, Depok, Jawa Barat. *Prosiding SENAPENMAS, Ri 1998*, 331. <https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.15006>
- Prastiani, D. B., Rakhman, A., & Umaroh, S. (2023). Penerapan Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Derajat 1. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 447–454.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1829>
- Puspitasari, M. R., & Waluyo, A. (2022). Pemberian Terapi Musik dalam Mengurangi Nyeri Pasien Kanker. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 217–224. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4036>
- Puspitasari, N. P. E. (2023). *GAMBARAN KELUHAN UTAMA DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD KLUNGKUNG TAHUN 2023* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan).
- Rasnawati, R., Zainal, S., & Fajriansi, A. (2023). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Kontrol Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi: *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 151-158.
- Sari, O. I., Hartutik, S., Yuningsih, D., Sakit, R., Daerah, U., Exercise, H., & Lavender, A. (2023). *Penerapan Isometrik Handgrip Exercise Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Rsud Karanganyar*. 7–15.
- SUHARNI, S., Indriyati, I., & Suwarni, A. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Covid-19 Dengan Kepatuhan Cuci Tangan Pada Pasien Dalam Upaya*

Pencegahan Penularan Covid-19 Di Rsu Astrini Wonogiri (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta).

Surya, D. O., & Yusri, V. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 120–123. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15638>

Tamara, F. D. (2023). Pemberian Suplementasi Bawang Putih Sebagai Terapi Adjuvan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(1), 709–714. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13990>

Widya Pangestika, F. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN STROKE NON HEMORAGIK DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI KEPALA AKUT* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).

Yuliarsih, L., & Noor‘Awaliyah, I. (2019). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. T Dengan Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ny. R Di Desa Kanci Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanajapura Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon. *Jurnal Akper Buntet: Jurnal Ilmiah Akper Buntet Pesantren Cirebon*, 3(2), 83-89.

Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1). <https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.12448>

LAMPIRAN



JADWAL KEGIATAN
PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH DAN HASIL PENELITIAN

No	Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1	Penentuan Tema/Judul								
2	Penyusunan Proposal BAB 1								
3	Penyusunan Proposal BAB II								
4	Penyusunan Proposal BAB III								
5	Ujian Proposal								
6	Pengambilan data dan penelitian studi kasus								
7	Penyusunan BAB IV hasil penelitian								
8	Penyusunan BAB V								
9	Ujian hasil								

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Kami adalah peneliti berasal dari Universitas Muhammadiyah Gombong Progam Studi DIII Keperawatan dengan meminta anda untuk berpatisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang “Asuhan Keperawatan Pada Psien Hipertensi Dengan Penerapan Isometric Handgrip Exercise”
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah menggambarkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penerapan Isometric Handgrip Exercise yang dapat memberi manfaat berupa cara menurunkan tekanan darah penelitian ini akan berlangsung 7 hari.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung kurang lebih 15-20 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap terahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada no Hp: 08779305655.

PENELITI

Feri Hendrik Fernandan

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

SOP ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE	
Definisi	Isometric Handgrip Exercise adalah Latihan statis yang dilakukan dengan menggunakan handgrip.
Tujuan	Tujuan Isometric Handgrip exercise agar responden mengalami penurunan tekanan darah.
Manfaat	Manfaat Isometric Handgrip Exercise untuk menurunkan tekanan darah
Indikasi	Pasien dengan tekanan darah yang terkontrol.
Kontraindikasi	Pasien dengan arthritis di tangan, sindrom carpal tunnel, atau sindrom nyeri lainnya.
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Handgrip 2. Tensimeter 3. Lembar observasi
Prosedur Kerja	<p>Fase Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan kebersihan tangan sesuai dengan SOP 2. Sampaikan salam dan perkenalkan diri 3. Lakukan identifikasi pasien sesuai dengan SOP 4. Sampaikan maksud dan tujuan tindakan 5. Jelaskan Langkah dan prosedur tindakan 6. Kontrak waktu dengan pasien 7. Tanyakan kesiapan pasien sebelum dilakukan tindakan 8. Berikan privasi untuk pasien jika pasien membutuhkan 9. Posisikan tubuh secara nyaman yaitu duduk dengan rileks selama 5 menit <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ukur tekanan darah pasien, catat hasilnya 2. Pastikan posisi duduk senyaman mungkin, dan istirahat selama 5 menit 3. Lalu lakukan kontraksi isometric (menggenggam handgrip) dengan satu tangan selama 45 detik 4. Kemudian membuka genggaman dan istirahat selama 15 detik 5. Lakukan Kembali untuk isometric (menggenggam handgrip) dengan tangan yang lain selama 45 detik 6. Prosedur diulang sehingga masing-masing tangan mendapatkan 2 kali kontraksi (4 kontraksi) jumlah

	<p>total durasi selama latihan sebanyak 180 detik atau 3 menit</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Minta untuk ulangi prosedur ini setiap hari 5 hari berturut-turut 8. Setelah 5 hari lakukan pengukuran ulang pengukuran tekanan darah <p>Fase Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaji respon pasien setelah dilakukan tindakan
--	--





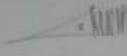
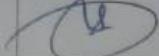
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Feri Hendrik Fernandan
NIM/NPM : 2021010033
NAMA PEMBIMBING : Cahyu Septiwi, M.Kep,Sp.Kep,MB., Ph.D

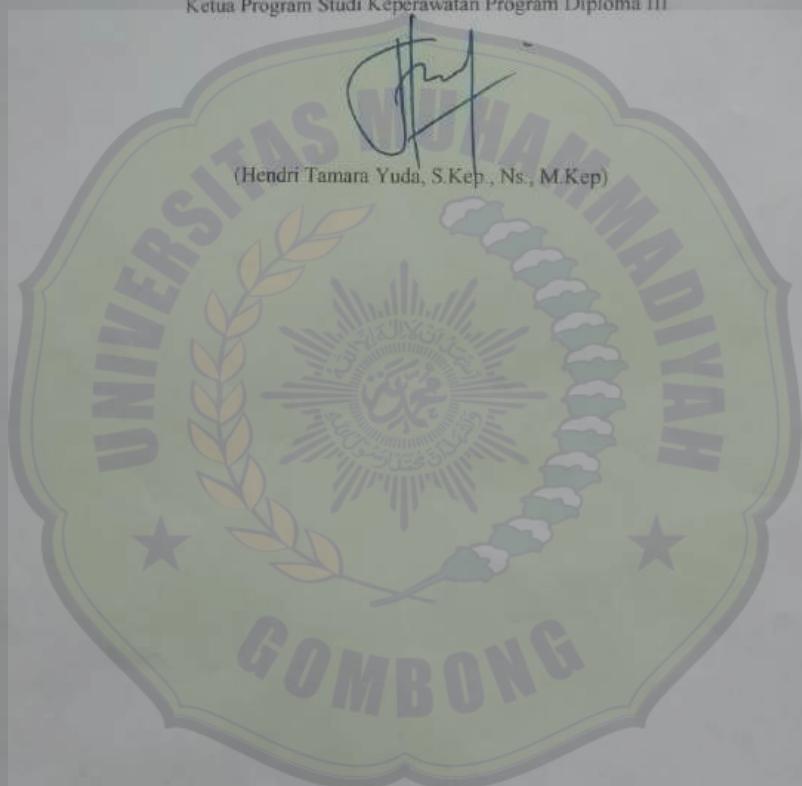
NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1	14 Oktober 2023	Konsul tema dan BAB I		
2	24 Oktober 2023	ACC tema dan konsul revisi BAB I		
3	10 November 2023	Konsul dan revisi BAB I dan BAB II		
4	20 November 2023	Konsul dan revisi BAB I, BAB II, dan BAB III		
5	22 November 2023	ACC BAB I, konsul revisi BAB II, dan BAB III		
6	23 November 2023	Konsul revisi proposal KTI lengkap beserta lampiran		
7	23 November 2023	ACC ujian proposal		
8	25 April 2024	Konsul BAB IV, dan BAB V		
9	27 April 2024	Konsul revisi BAB IV, dan BAB V		
10	28 April 2024	Konsul Abstrak		
11	30 April 2024	ACC BAB IV, dan BAB V		

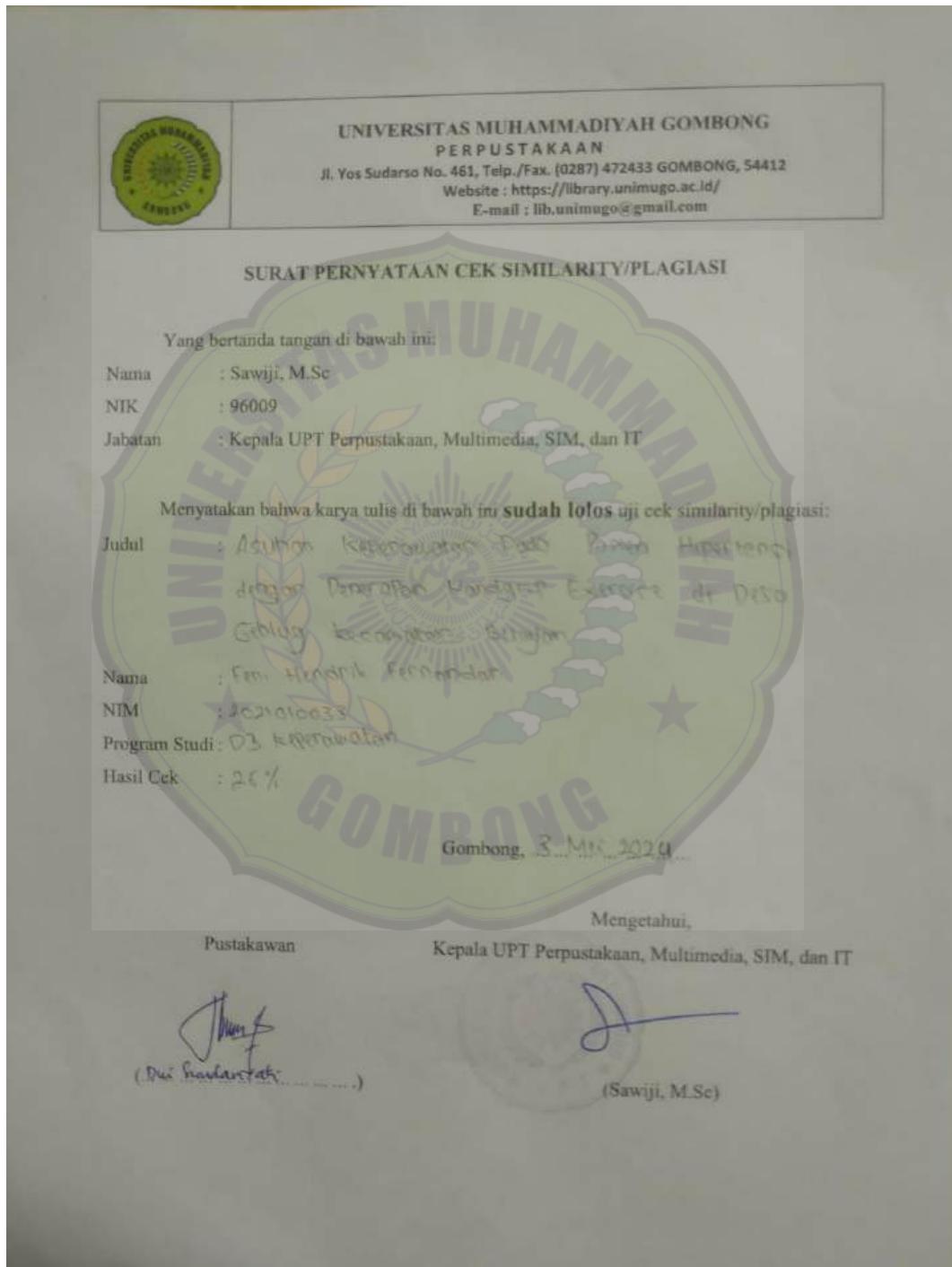
Universitas Muhammadiyah Gombong

12	30 April 2024	ACC Abstrak		
----	---------------	-------------	--	---

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III

(Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep)







PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Feri Hendrik Fernandan
NIM/NPM : 2021010033
NAMA PEMBIMBING : Muhammad As'ad, M.Pd

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1	30-10-2024	Konsul Abstrak	AAAH	AAAH
2	3-11-2024	Review Abstrak	AAAH	AAAH
3	3-11-2024	Acc Abstract	AAAH	AAAH
4				
5				
6				

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III

(Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep)