

**PENERAPAN KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI LATIHAN
ISOMETRIK GENGAM TANGAN UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**



KARYA TULIS ILMIAH

RIA SITI FAUZI

1811010054

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

2021

**PENERAPAN KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI LATIHAN
ISOMETRIK GENGAM TANGAN UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan D3

RIA SITI FAUZI

1811010054

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh:

Nama : Ria Siti Fauzi

NIM : 1811010054

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Penerapan Keperawatan Berbasis Bukti Latihan Isometrik

Genggam Tangan Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada

Pasien Hipertensi



Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 19 Agustus 2021

PEMBIMBING

Ns. Asiandi, S.Kep., M. Sc

NIK. 2160219

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Ria Siti Fauzi

NIM : 1811010054

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Penerapan Keperawatan Berbasis Bukti Latihan Isometrik

Genggam Tangan Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan D3 pada Program Studi Keperawatan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS

NIK. 2160138

Penguji 2 : Ns. Aslandi, S.Kep., M. Sc

NIK. 2160219

Mengetahui :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIK. 2160188

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ria Siti Fauzi

NIM : 1811010054

Program Studi : Keperawatan D3

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 14 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



Ria Siti Fauzi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, kesempatan dan kelancaran dalam menyelesaikan Karya tulis Ilmiah ini. Segala syukur penulis ucapkan kepada-Mu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti di sekeliling penulis yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua Orang tua tercinta, yaitu Bapak Sutanto dan Ibu Neni yang telah merawat, mendidik, mendukung dan selalu mendoakan serta memberi semangat kepada penulis selama ini.
2. Ns. Asiandi, S.Kep.,M.sc selaku pembimbing terimakasih atas waktu, dukungan serta ilmu dan pengetahuan yang sangat berguna demi terselesaikannya Karya tulis Ilmiah ini.
3. Teman-teman satu kontrakan Mufti, Isna, Rere yang tak henti-hentinya selalu memberi semangat, dukungan dan motivasi untuk lebih baik, serta telah membantu dan mendukung atas penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Teman-teman satu bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yaitu Atika dan Diva yang telah membantu dan mendukung serta memberi motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah serta telah sabar dan selalu siap untuk bimbingan.
5. Seluruh teman-teman Keperawatan DIII angkatan 2018, tanpa kalian mungkin masa-masa kuliah penulis akan menjadi biasa-biasa saja. Terimakasih telah mengukir banyak kenangan indah selama tiga tahun ini serta support yang luar biasa sampai penulis bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik.
6. Terimakasih juga untuk seluruh pembaca, semoga tulisan ini senantiasa memberi manfaat dan berguna.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dapat memberikan manfaat bagi generasi mendatang khususnya dalam bidang keperawatan.

HALAMAN MOTTO

Berdoa, Berusaha dan Bersyukur

(Ria Siti Fauzi)



KATA PENGANTAR

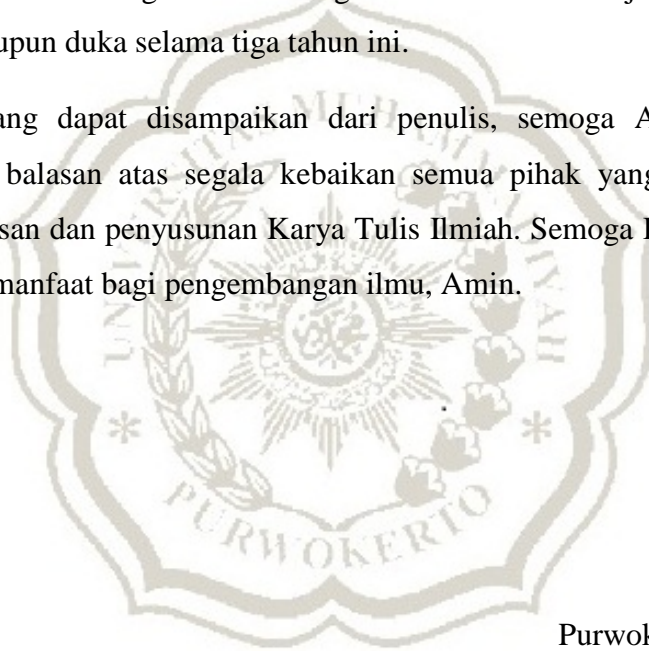
Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan penulis kemudahan untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul Penerapan keperawatan berbasis bukti Latihan isometrik genggam tangan untuk menurunkan Tekana Darah pada pasien Hipertensi di RT 05 RW 03 Desa Rakit. Tanpa adanya berkat dan rahmat Alloh SWT tidak mungkin rasanya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan tepat waktu.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma pada Program Studi Pendidikan Keperawatan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini sangatlah sulit untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Jebul Suroso, M.Kep. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fikes yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tatalaksana penyusunan KTI.
3. Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep, selaku selaku Ketua Program Studi Keperawatan DIII yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan tentang tatalaksana penyusunan KTI
4. Ns. Asiandi, S.Kep.,M.sc selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ns. Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS selaku dosen penguji yang telah memberikan berbagai pertanyaan dalam menguji kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan DIII.

6. Orangtua dan semua keluarga penulis yang selalu mendukung dalam pelaksanaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Teman satu bimbingan (Diva dan Atika) yang telah berbagi informasi bimbingan serta memberikan semangat untuk Menyusun Karya Tulis Ilmiah.
8. Teman-teman penulis (Mufti, Isna, Rere dan Mba Inung) yang telah meluangkan waktu untuk sekedar memberikan semangat, arahan dan solusi Ketika saya buntu dalam berfikir untuk Menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teman-teman satu angkatan 2018 Keperawatan DIII yang selalu saling memberikan dukungan dan berbagi informasi serta berjuang bersama baik suka maupun duka selama tiga tahun ini.

Demikian yang dapat disampaikan dari penulis, semoga Allah SWT selalu memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu, Amin.



Purwokerto, 14 Juni 2021

Ria Siti Fauzi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai aktivitas akademi Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan. Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ria Siti Fauzi
Nim : 1811010048
Program Studi : Keperawatan D III
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Menyetujui untuk Hak Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul “ Penerapan Keperawatan Berbasis Bukti Peregangan Aktif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi” yang dilakukan di desa Tambak batu, Karangpucung, Purwokerto Selatan.

Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih informasikan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada Tanggal : 19 Agustus 2021

Yang menyertakan,


Ria Siti Fauzi

PENERAPAN KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI LATIHAN ISOMETRIK GENGAM TANGAN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Ria Siti Fauzi¹, Asiandi²

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi memiliki dampak yang signifikan bagi kesehatan masyarakat. Tingginya angka prevalensi hipertensi di setiap tahun menunjukkan bahwa hipertensi memerlukan perhatian khusus, khususnya bagi bidang kesehatan di Indonesia. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan tekanan pada pasien hipertensi adalah latihan isometrik genggam tangan. Terapi ini telah terbukti mengurangi tekanan darah yang hampir sama dengan latihan aerobik intens. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengetahui keefektifitas penerapan latihan isometrik genggam tangan dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi.

Tujuan Penelitian: Mengidentifikasi efektifitas latihan isometrik genggam tangan terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi

Metode Penelitian: Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif yaitu mendeskripsikan sejumlah responden yang memiliki riwayat hipertensi kemudian diuji dengan latihan isometrik genggam tangan.

Hasil Penelitian: Pada pasien hipertensi derajat 1 yang dilakukan latihan isometrik genggam tangan terdapat penurunan tekanan darah sistolik 15 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg

Kesimpulan: Latihan isometrik genggam tangan efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

Kata kunci: *Tekanan Darah, Hipertensi, Latihan Isometrik Genggam Tangan*

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

² Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

THE NURSING INTERVENTION OF EVIDENCE-BASED ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS

Ria Siti Fauzi¹, Asiandi²

ABSTRACT

Background: Hypertension has a significant impact on public health. The high prevalence of hypertension every year shows that it requires special attention, especially for the health sector in Indonesia. One of the non-pharmacological therapies that can reduce pressure in hypertensive patients is isometric handgrip exercise. This therapy has been shown to reduce blood pressure nearly as much as intense aerobic exercise. This literature review aimed to determine the effectiveness of the application of isometric handgrip exercise in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Research Objectives: To identify the effectiveness of isometric handgrip exercise on blood pressure changes in patients with hypertension.

Research Methods: The researchers used a descriptive method, namely describing a number of respondents who have a history of hypertension and then tested with isometric handgrip exercise.

Results: Hypertensive patients who underwent isometric handgrip exercise experience a decrease in systolic blood pressure of 15 mmHg and diastolic blood pressure of 10 mmHg in grade one.

Conclusion: Isometric handgrip exercise is effective to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: *Blood Pressure, Hypertension, Isometric Handgrip Exercise*

¹ Diploma III Nursing Study Program Student, Faculty of Health, University of Muhammadiyah Purwokerto

² Lecturer of the Faculty of Health, University of Muhammadiyah Purwokerto

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hipertensi	7
B. Latihan Isometrik Genggam Tangan.....	11

C. Penelitian Sebelumnya	14
D. Kerangka Teori Penelitian.....	20
E. Kerangka Konsep Penelitian	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rencana Studi Kasus.....	22
B. Lokasi dan Waktu	22
C. Subjek Studi Kasus	22
D. Fokus Studi Kasus.....	23
E. Definisi Operasional.....	23
F. Instrument Studi Kasus	24
G. Metode Pengumpulan Data	24
H. Penyajian Data	25
I. Etika Penelitian	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	27
B. Pembahasan.....	35
C. Keterbatasan.....	43

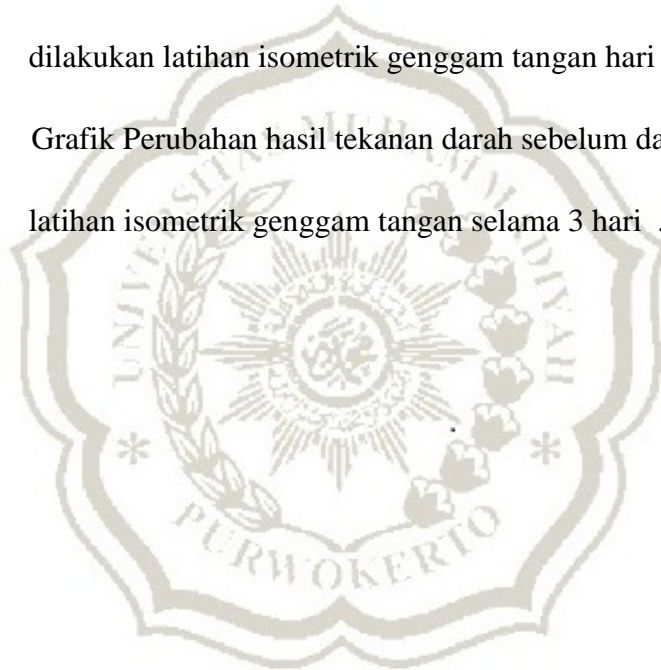
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4.1 Grafik penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan latihan isometrik genggam tangan hari ke- 1..... 31
- Gambar 4.2 Grafik penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan latihan isometrik genggam tangan hari ke- 2..... 31
- Gambar 4.3 Grafik penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan latihan isometrik genggam tangan hari ke- 3..... 32
- Gambar 4.4 Grafik Perubahan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah latihan isometrik genggam tangan selama 3 hari 34



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi tekanan darah menurut JNC 7.....	8
Tabel 2.2	Jurnal penelitian sebelumnya	16
Tabel 3.1	Definisi operasional	23
Tabel 4.1	Karakteristik responden	27
Tabel 4.2	Hasil penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan isometrik genggam tangan hari ke- 1	29
Tabel 4.3	Hasil penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan isometrik genggam tangan hari ke- 2	29
Tabel 4.4	Hasil penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan isometrik genggam tangan hari ke- 3	30
Tabel 4.5	Perubahan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah latihan isometrik genggam tangan selama 3 hari	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar SOP Latihan Isometrik Genggam Tangan

Lampiran 2. Lembar Observasi

Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4. Informasi

Lampiran 5. *INFORMED CONSENT*

Lampiran 6. Terjemahan Abstrak

Lampiran 7. Surat Pengantar Desa

Lampiran 8. Kartu Bimbingan KTI

Lampiran 9. Dokumentasi

