PENERAPAN LATIHAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS GAMBIRSARI

KARYA TULIS ILMIAH

HANIFAH PUTRI AZZAHRA
202312023

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PENERAPAN LATIHAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS GAMBIRSARI

KARYA TULIS ILMIAH

HANIFAH PUTRI AZZAHRA
202312023

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PENERAPAN LATIHAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS GAMBIRSARI

KARYA TULIS ILMIAH

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

HANIFAH PUTRI AZZAHRA
202312023

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN LATIHAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS GAMBIRSARI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau dublikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan Gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 04 Juli 2026

Yang menyatakan



(Hanifah Putri Azzahra)

202312023

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama	: Hanifah Putri Azzahra
NIM	: 202312023
Jenis Karya	: Karya Tulis Ilmiah
Judul	: Penerapan Latihan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Gambirsari

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*Non-Exclusive Royalty- 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, 04 Juli 2026

Yang menyatakan



(Hanifah Putri Azzahra)

202312023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN LATIHAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS GAMBIRSARI

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 04 Juli 2026

Pembimbing

(Annisa Andriyani, M.PH.)

NIDN. 0607117401

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep.)

NIDN. 0625048703

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN LATIHAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS GAMBIRSARI

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 04 Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 04 Juli 2026

Mengesahkan,

Penguji I 1. Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep.
NIDN. 0621018203 (.....)

Penguji II 2. Ika Silvitasari, S.Kep.Ns.,M.Kep.
NIDN. 0602048604 (.....)

Penguji III 3. Annisa Andriyani, M.PH.
NIDN. 0607117401 (.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

(Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep.)
NIDN. 0625048703

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat, kasih sayang, nikmat, kesehatan, kekuatan, kemudahan, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "**Penerapan latihan *isometric handgrip exercise* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari**." Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman. Beliaulah teladan terbaik yang mengajarkan arti kesabaran, keikhlasan, serta semangat dalam menuntut ilmu demi memberikan manfaat bagi sesama.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.) pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan karya ilmiah ini bukanlah perjalanan yang mudah. Berbagai tantangan, keterbatasan, serta hambatan telah menjadi bagian dari proses yang harus dilalui. Namun, berkat doa, dukungan, bimbingan, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak, akhirnya karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya.

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa hormat, penghargaan, dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr.Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep.Ns,M.Kep, selaku Rektor Universitas Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST,Bdn.,M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan serta fasilitas selama proses pendidikan.
3. Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta

yang telah memberikan arahan dan motivasi selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Annisa Andriyani, M.PH, selaku Dosen Pembimbing yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, serta keikhlasan telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan ilmu dalam memberikan bimbingan, kritik, saran, serta motivasi kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep. dan Ika Silvitasari, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, pelayanan, serta bimbingan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Kepala Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, bantuan, fasilitas, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi kasus dan memperoleh data penelitian. Hal ini sejalan dengan lokasi penelitian yang ditetapkan dalam KTI ini.
8. Kedua orang tua tercinta, Bapak dan Ibu, yang menjadi sumber kekuatan terbesar dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tak terhingga, dukungan moral maupun material, serta kepercayaan yang selalu diberikan kepada penulis. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan besarnya cinta dan perjuangan yang telah diberikan. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, kebahagiaan, dan balasan terbaik atas setiap pengorbanan yang telah diberikan.
9. Seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, semangat, perhatian, dan dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan.

10. Kedua responden beserta keluarga yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini serta memberikan kerja sama yang baik selama proses pengambilan data.
11. Sahabat, teman-teman seperjuangan Diploma III Keperawatan Angkatan 2023 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang selalu memberikan semangat, motivasi, bantuan, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, doa, semangat, dan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis pada penderita hipertensi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi masyarakat luas.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Surakarta, 30 Juli 2026

Penulis,