

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI TERAPI  
ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN  
KEMAMPUAN KELUARGA DALAM MERAWAT ANGGOTA  
KELUARGA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI  
PUSKESMAS CIKONENG KABUPATEN CIAMIS**



Oleh :

**ILMAN NURHIDAYAT**  
NIM. P2.06.20.12.3072

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA  
2026**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI TERAPI  
ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN  
KEMAMPUAN KELUARGA DALAM MERAWAT ANGGOTA  
KELUARGA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI  
PUSKESMAS CIKONENG KABUPATEN CIAMIS**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Keperawatan  
Tasikmalaya



**Oleh :**  
**ILMAN NURHIDAYAT**  
NIM. P2.06.20.12.3072

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN D-III KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA  
2026**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI TERAPI ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KELUARGA DALAM MERAWAT ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI PUSKESMAS CIKONENG KABUPATEN CIAMIS” dapat selesai tepat waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dan diajukan untuk menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan usaha penulis serta dapat diselesaikan dengan baik karena doa, bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep. Ns., Sp.Kep. Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanti S.Kep. Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi D- III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran, waktu juga pikran kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai dengan baik dan lancar.
5. Ibu Kusmiyati, S.Kp., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran, waktu juga pikran kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai dengan baik dan lancar
6. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa selalu mendoakan penulis.

7. Seluruh teman – teman Angkatan 31 Jurusan Keperawatan khususnya kelas B Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah berjuang bersama – sama dalam prsoses perkuliahan.
8. Terimakasih kepada seseorang yang selalu menjadi support system terbaik dan memberikan motivasi tiada henti selama penyusunan karya tulis.
9. Terakhir terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras berjuang sampai sejauh ini tidak menyerah dan terus berusaha sampai akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literatur yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 25 Februari 2026



Ilman Nurhidayat

## ABSTRAK

### **"Implementasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Terapi Isometric Handgrip Exercise untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis"**

**Ilman Nurhidayat<sup>1</sup>**

**Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep.<sup>2</sup>**

**Kusmiyati, S.Kp., M.Kes.<sup>3</sup>**

**Latar belakang** hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik melebihi 90 mmHg yang kerap disebut sebagai *the silent killer* karena sering terjadi tanpa gejala yang disadari oleh penderitanya. Pada hasil Prevelensi di Kabupaten Ciamis yaitu sebesar 87.314 orang sedangkan kasus hipertensi di Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis mencapai 29,9%. **Tujuan** dari karya tulis ilmiah ini adalah untuk menggambarkan implementasi pendidikan kesehatan mengenai terapi isometric handgrip exercise untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan **metode** studi kasus, di mana pendidikan kesehatan dilaksanakan selama lima hari dan demonstrasi terapi isometric handgrip exercise diberikan sebanyak 1 kali sehari. **Hasil penelitian** menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan pada keluarga setelah diberikannya implementasi pendidikan kesehatan terapi isometric handgrip exercise. **Kesimpulan** terapi isometric handgrip exercise memiliki dampak positif pada kemampuan keluarga dalam mengelola hipertensi. Melalui pendidikan kesehatan dan demonstrasi yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan terbukti efektif meningkatkan kemampuan keluarga dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. **Saran** diharapkan keluarga dapat melanjutkan dan mempertahankan terapi isometric handgrip exercise secara rutin sebagai terapi non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Isometric Handgrip Exercise, Pendidikan Kesehatan

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya

## **ABSTRACT**

### ***"Implementation of Health Education Regarding Isometric Handgrip Exercise Therapy to Improve Family Ability in Caring for Family Members with Hypertension at Cikoneng Health Center, Ciamis Regency"***

***Ilman Nurhidayat<sup>1</sup>***

***Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep.<sup>2</sup>***

***Kusmiyati, S.Kp., M.Kes.<sup>3</sup>***

***Introduction*** hypertension is a condition of increased blood pressure with systolic exceeding 140 mmHg and diastolic exceeding 90 mmHg, often referred to as the silent killer because it frequently occurs without noticeable symptoms. The prevalence of hypertension in Ciamis Regency reached 87,314 cases, while hypertension cases at the Cikoneng Health Center, Ciamis Regency reached 29.9%. ***The purpose*** of this scientific paper is to describe the implementation of health education regarding isometric handgrip exercise therapy to improve the family's ability in caring for family members with hypertension. This study uses a qualitative approach with a case study method, where health education was conducted for five consecutive days and isometric handgrip exercise therapy demonstration was given one a day. ***The results*** showed an increase in knowledge, attitudes, and skills in the family after the implementation of isometric handgrip exercise health education. ***The conclusion*** is that isometric handgrip exercise therapy has a positive impact on the family's ability to manage hypertension. Health education and demonstration conducted gradually and continuously proved effective in improving the family's ability in terms of knowledge, attitudes, and skills. ***Suggestions*** that families continue and maintain isometric handgrip exercise therapy routinely as a non-pharmacological therapy for independent and sustainable hypertension management.

***Keywords:*** Hypertension, Isometric Handgrip Exercise, Health Education

*Ministry of Health of the Republic of Indonesia*

*Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya*

## DAFTAR ISI

|                                                           |                              |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------|
| KARYA TULIS ILMIAH .....                                  | i                            |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                   | Error! Bookmark not defined. |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                                  | Error! Bookmark not defined. |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....                   | iii                          |
| SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ....               | Error! Bookmark not defined. |
| KATA PENGANTAR.....                                       | vi                           |
| ABSTRAK .....                                             | v                            |
| DAFTAR ISI.....                                           | vii                          |
| DAFTAR GAMBAR .....                                       | xi                           |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                     | xii                          |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                    | 1                            |
| A. Latar Belakang .....                                   | 1                            |
| B. Rumusan Masalah .....                                  | 4                            |
| C. Tujuan Penelitian .....                                | 5                            |
| 1. Tujuan Umum .....                                      | 5                            |
| 2. Tujuan Khusus.....                                     | 5                            |
| D. Manfaat.....                                           | 5                            |
| 1. Manfaat Teoritis .....                                 | 5                            |
| 2. Manfaat Praktik.....                                   | 6                            |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                             | 7                            |
| A. Konsep Biomedis .....                                  | 7                            |
| 1. Definisi Hipertensi .....                              | 7                            |
| 2. Etiologi.....                                          | 8                            |
| 3. Klasifikasi .....                                      | 11                           |
| 4. Patofisiologi .....                                    | 11                           |
| 5. Tanda dan Gejala.....                                  | 12                           |
| 6. Komplikasi hipertensi .....                            | 12                           |
| 7. Penatalaksanaan .....                                  | 14                           |
| B. Konsep <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....        | 15                           |
| 1. Definisi <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....      | 15                           |
| 2. Manfaat <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....       | 15                           |
| 3. Indikasi dan Kontraindikasi .....                      | 16                           |
| 4. Patofisiologi <i>Isometric Handgrip Exercise</i> ..... | 16                           |

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5. Frekuensi dan Durasi Latihan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> ..... | 17        |
| 6. Aturan Kekuatan Genggaman dan Faktor Usia .....                       | 18        |
| 7. Prosedur Latihan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....             | 18        |
| C. Konsep Pendidikan Kesehatan .....                                     | 20        |
| 1. Pendidikan Kesehatan .....                                            | 20        |
| 2. Media Pendidikan Kesehatan .....                                      | 20        |
| 3. Metode Pendidikan Kesehatan .....                                     | 21        |
| 4. Tujuan Pendidikan Kesehatan .....                                     | 22        |
| 5. Tahap dalam Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan .....                    | 22        |
| D. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga .....                              | 23        |
| 1. Pengkajian Keperawatan Keluarga .....                                 | 24        |
| 2. Diagnosa Keperawatan .....                                            | 34        |
| 3. Perencanaan Keperawatan Keluarga .....                                | 36        |
| 4. Implementasi Keperawatan Keluarga .....                               | 38        |
| 5. Evaluasi Keperawatan Keluarga .....                                   | 39        |
| E. Kerangka Teori .....                                                  | 40        |
| F. Kerangka Konsep .....                                                 | 41        |
| <b>BAB III METODE KTI .....</b>                                          | <b>40</b> |
| A. Desain KTI .....                                                      | 40        |
| B. Subyek KTI .....                                                      | 40        |
| C. Definisi Operasional / Batasan Istilah .....                          | 41        |
| D. Lokasi dan Waktu .....                                                | 42        |
| E. Prosedur Penyusunan KTI .....                                         | 42        |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                                         | 43        |
| G. Instrumen Pengumpulan Data .....                                      | 44        |
| H. Keabsahan Data .....                                                  | 44        |
| I. Analisis Data .....                                                   | 45        |
| J. Etika Penelitian .....                                                | 46        |
| <b>BAB IV HASIL KARYA TULIS ILMIAH DAN PEMBAHASAN .....</b>              | <b>47</b> |
| A. Hasil Studi Kasus .....                                               | 47        |
| B. Pembahasan .....                                                      | 62        |
| C. Keterbatasan .....                                                    | 70        |
| D. Implikasi Keperawatan .....                                           | 71        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                  | <b>70</b> |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| A. Kesimpulan.....                 | 70        |
| B. Saran.....                      | 71        |
| 1. Bagi Keluarga.....              | 71        |
| 2. Bagi Institusi Pendidikan ..... | 71        |
| 3. Bagi Puskesmas.....             | 72        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>         | <b>73</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi .....               | 11 |
| Tabel 2. 2 Kriteria Tingkat Kemandirian Keluarga..... | 33 |
| Tabel 2. 3 Analisa Data .....                         | 34 |
| Tabel 2. 4 Skoring Masalah Keperawatan.....           | 35 |
| Tabel 2. 5 Perencanaan Keperawatan.....               | 36 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori .....  | 40 |
| Gambar 2. 2 Kerangka Konsep ..... | 41 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi kasus (PSP) .....</i>            | <i>79</i>  |
| <i>Lampiran 2 Informed Consent .....</i>                                | <i>80</i>  |
| <i>Lampiran 3 SOP Terapi Isometric Handgrip Exercise .....</i>          | <i>81</i>  |
| <i>Lampiran 4 SOP Penyakit Hipertensi .....</i>                         | <i>83</i>  |
| <i>Lampiran 5 Leaflet Hipertensi .....</i>                              | <i>91</i>  |
| <i>Lampiran 6 Terapi Isometric Handgrip Exercise .....</i>              | <i>92</i>  |
| <i>Lampiran 7 Leaflet Isometric Handgrip Exercise .....</i>             | <i>98</i>  |
| <i>Lampiran 8 Lembar Observasi Tekanan Darah .....</i>                  | <i>99</i>  |
| <i>Lampiran 9 Lembar Penilaian Pengetahuan Keluarga .....</i>           | <i>100</i> |
| <i>Lampiran 10 Lembar Observasi Kemampuan Keluarga .....</i>            | <i>102</i> |
| <i>Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan .....</i>                           | <i>104</i> |
| <i>Lampiran 12 Askep Keluarga .....</i>                                 | <i>105</i> |
| <i>Lampiran 13 Lembar Hasil Konsultasi Bimbingan Pembimbing 1 .....</i> | <i>129</i> |
| <i>Lampiran 14 Lembar Hasil Konsultasi Bimbingan Pembimbing 2 .....</i> | <i>132</i> |
| <i>Lampiran 15 Hasil Turnitin Plagiarisme .....</i>                     | <i>135</i> |
| <i>Lampiran 16 Data Riwayat Hidup .....</i>                             | <i>136</i> |