



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI GRIYA LANSIA CIPARAY**

NABIILAH

NIM. P2.06.20.6.25.026

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

**PENERAPAN TERAPI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
GRIYA LANSIA CIPARAY**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ners (Ns.)
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



NABIILAH

NIM. P2.06.20.6.25.026

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala rahmat, berkah, hidayah, dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak.

Selesainya skripsi ini tidak bisa terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberi dorongan, semangat, serta bimbingan yang tak ternilai harganya. Untuk itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep, Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa, Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Yudi Triguna, S.Kep., Ners, M.Kep., Ketua Program Studi Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
4. Dudi Hartono S.Kep., Ns., M.Kep Pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu ditengah kesibukan, dan telah memberikan kritik serta saran membangun sehingga proposal ini bisa selesai tepat waktu;
5. Kepada almarhum Bapak Casudiharjo, sosok ayah yang senantiasa menjadi sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis dalam menjalani kehidupan. Meskipun beliau telah tiada, kasih sayang, nasihat, serta nilai-nilai kehidupan

yang ditanamkan semasa hidupnya selalu menjadi penyemangat bagi penulis untuk terus berjuang dan tidak mudah menyerah. Penulis bersyukur dapat sampai pada tahap ini dan menyelesaikan karya tulis sederhana ini sebagai salah satu bentuk usaha mewujudkan harapan dan impian yang pernah beliau titipkan. Terima kasih atas segala cinta, pengorbanan, dan kebaikan yang telah diberikan. Semoga segala amal baik beliau diterima di sisi Tuhan Yang Maha Esa. Salam rindu dan doa selalu penulis panjatkan untuk beliau.

6. Kepada ibu Masyati, seseorang yang biasa saya sebut mama. Izinkan aku mengucapkan semua beban yang bercampur bangga telah aku rengkuh, semua berpihak kepadaku, pasti doamu yang lancarkan upayaku, mesti doa yang meluncur dari bibirmu, dan yang aku tahu kau takkan pernah berhenti. Tumbuhku kini, semoga sesuai yang kau impi.
7. Kepada kakak tercinta, Tri J. Pratama, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, perhatian, semangat, dan motivasi yang telah diberikan selama ini. Terima kasih telah menjadi sosok kakak yang selalu hadir, membantu, dan mendampingi penulis dalam menempuh pendidikan hingga dapat mencapai tahap penyusunan karya tulis ini. Segala bantuan, pengorbanan, serta kasih sayang yang diberikan menjadi kekuatan dan penyemangat bagi penulis untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda.
8. Kepada kakak ipar penulis, Anas A., penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan, dukungan, perhatian, dan kepercayaan

yang telah diberikan selama ini. Terima kasih telah turut mendampingi dan membantu penulis dalam menempuh pendidikan hingga dapat menyelesaikan karya tulis ini. Dukungan yang diberikan tanpa keraguan menjadi motivasi dan kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang mencapai cita-cita. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik.

9. Kepada keponakan tercinta, Agra Shakowisesa Pratama dan Saziva Hawa Zenada, penulis mengucapkan terima kasih atas keceriaan, kebahagiaan, dan semangat yang selalu diberikan. Kehadiran kalian menjadi salah satu sumber motivasi bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan pendidikan hingga tahap ini. Terima kasih telah menjadi penghibur di saat penulis merasa lelah serta menghadirkan tawa dan kebahagiaan yang memberikan energi positif dalam setiap proses yang dilalui. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang sehat, bahagia, dan meraih cita-cita yang diimpikan.
10. Kepada sahabat penulis, Ophelia Oliviani, penulis mengucapkan terima kasih atas persahabatan, dukungan, dan kebersamaan yang telah terjalin selama bertahun-tahun. Terima kasih karena selalu hadir untuk mendengarkan setiap keluh kesah penulis, baik dalam perjalanan pendidikan maupun kehidupan pribadi. Kebersamaan yang telah dilalui sejak masa sekolah dasar, berbagai pengalaman, serta momen-momen berharga yang dibagikan bersama menjadi salah satu sumber kekuatan dan kebahagiaan bagi penulis. Terima kasih telah menjadi sahabat yang setia, selalu memberikan semangat, dan menemani penulis hingga dapat mencapai tahap ini.

11. Kepada sahabat penulis, Alfira Octaviani, Manikmaya, dan Manaf, terima kasih atas dukungan, semangat, dan nasihat yang selalu diberikan. Terima kasih telah kebersamai penulis sejak masa SMA hingga saat ini. Berbagai cerita, pengalaman, dan kebersamaan yang telah dilalui bersama menjadi kenangan berharga dan motivasi bagi penulis untuk terus berjuang hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin selalu terjaga dengan baik.
12. Kepada sahabat penulis, Shabrina Aullya A., Sevina Susanti, dan Fina, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, bantuan, dan kebersamaan yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu hadir sejak awal penulis menginjakkan kaki di kota ini hingga saat penulis dapat menyelesaikan pendidikan. Berbagai suka dan duka, tawa dan tangis, serta perjuangan yang telah dilalui bersama menjadi kenangan berharga yang tidak akan terlupakan. Terima kasih karena selalu saling menguatkan, membantu, dan memberikan semangat di setiap proses yang dijalani. Kehadiran kalian menjadi salah satu alasan penulis dapat bertahan dan menyelesaikan karya ilmiah akhir ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin tetap terjaga dan terus membawa kebaikan di masa yang akan datang.
13. Terima kasih kepada hindia, feast, Sheila on 7, perunggu yang sudah menciptakan lagu lagu yang bisa didengarkan penulis saat mengerjakan karya ilmiah akhir.

14. Kepada diri saya sendiri, Nabiilah, terima kasih telah bertahan dan berjuang hingga sampai pada titik ini. Terima kasih atas segala usaha, kerja keras, doa, air mata, serta keberanian untuk terus bangkit di setiap keadaan yang tidak mudah. Terima kasih karena tidak memilih menyerah meskipun sering kali merasa lelah dan ingin berhenti. Semua proses yang telah dilalui menjadi bukti bahwa setiap langkah kecil yang diusahakan dengan penuh kesabaran pada akhirnya akan membawa penulis sampai pada pencapaian ini. Semoga ke depannya penulis senantiasa diberikan kesehatan, kekuatan, kebahagiaan, dan kemudahan dalam meraih impian serta menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti akan selalu menerima kritik serta saran yang membangun demi pencapaian tujuan dan manfaat yang akan disalurkan karya ilmiah akhir ini di kemudian hari.

Akhir kata, semoga semua bantuan dan dukungan yang telah saya terima, mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pihak, dan dapat berguna bagi kemajuan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Tasikmalaya, 02 Januari 2026



Penulis

Penerapan Terapi *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Griya Lansia Ciparay

Nabiilah, Dudi Hartono

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding Author: Nabiilah Email: nabiilah030803@gmail.com

INTISARI

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering terjadi pada lansia dan ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal, yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak ditangani secara optimal. Penanganan yang dilakukan terdiri dari farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi *Isometric Handgrip Exercise*. Karya ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan terapi *Isometric Handgrip Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Isometric Handgrip Exercise* latihan kontraksi statis menggunakan alat handgrip yang bertujuan meningkatkan fungsi kardiovaskular dan membantu mengendalikan tekanan darah. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan pada dua lansia hipertensi. Setelah dilakukan latihan *Isometric Handgrip Exercise* terjadi penurunan tekanan darah. Hasil tersebut menunjukkan *Isometric Handgrip Exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada kedua klien. Disarankan lansia hipertensi melakukan latihan ini secara rutin sebagai terapi pendukung dalam pengendalian tekanan darah.

Kata Kunci : hipertensi, lansia, *isometric handgrip exercise*, tekanan darah.

Application of Isometric Handgrip Exercise Therapy to Reduce Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension at the Ciparay Elderly Home

Nabiilah, Dudi Hartono

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding Author: Nabiilah Email: nabiilah030803@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that often occurs in the elderly and is characterized by an increase in blood pressure above the normal limit, namely systolic pressure ≥ 140 mmHg and/or diastolic ≥ 90 mmHg. This condition can cause various complications if not optimally managed. Treatment consists of pharmacological and non-pharmacological. One non-pharmacological effort that can be done to help lower blood pressure is Isometric Handgrip Exercise therapy. This scientific paper aims to describe the application of Isometric Handgrip Exercise therapy to reduce blood pressure in elderly hypertensive patients. Isometric Handgrip Exercise is a static contraction exercise using a handgrip tool that aims to improve cardiovascular function and help control blood pressure. The method used is a case study with a nursing process approach in two elderly hypertensive patients. After Isometric Handgrip Exercise, blood pressure decreased. These results indicate that Isometric Handgrip Exercise can lower blood pressure in both clients. It is recommended that elderly hypertensive patients perform this exercise regularly as a supportive therapy in controlling blood pressure.

Keywords : *hypertension, elderly, isometric handgrip exercise, blood pressure.*

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
INTISARI	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat.....	6
1. Manfaat Bagi Lansia	6
2. Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan.....	7
3. Manfaat Bagi Pendidikan.....	7
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	8
A. Konsep Dasar Hipertensi	8
1. Definisi.....	8
2. Etiologi.....	9
3. Klasifikasi	10
4. Faktor Resiko	10
5. Patofisiologis.....	11
6. Tanda dan Gejala	12

7. Pemeriksaan Penunjang	14
8. Komplikasi	16
9. Penatalaksanaan	18
10. <i>Web Of Caution</i>	20
B. Konsep Dasar Lansia	21
1. Definisi.....	21
2. Klasifikasi	21
3. Proses Menua	22
C. Konsep <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	24
1. Definisi.....	24
2. Tujuan	25
3. Manfaat	26
4. Karakteristik.....	27
5. Prosedur Pelaksanaan.....	28
6. Mekanisme Kerja	29
7. Standar Operasional Prosedur <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	30
D. Konsep Asuhan Keperawatan.....	32
1. Pengkajian.....	32
2. Diagnosis Keperawatan.....	38
3. Intervensi Keperawatan.....	38
4. Implementasi Keperawatan.....	41
5. Evaluasi Keperawatan (SOAP).....	42
E. Kerangka Teori	44
BAB III GAMBARAN KASUS.....	45
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	45
B. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	46
1. Pengkajian.....	46
2. Rumusan Diagnosis Keperawatan	48
3. Intervensi Keperawatan.....	49
4. Implementasi Keperawatan.....	50
5. Evaluasi Keperawatan.....	52

C. Menggambarkan Pelaksanaan Tindakan <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	53
D. Menggambarkan Respon Atau Perubahan	56
E. Gambaran Kesenjangan Klien	57
BAB IV PEMBAHASAN.....	58
A. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Proses Keperawatan	58
1. Pengkajian.....	58
2. Diagnosa.....	62
3. Intervensi.....	63
4. Implementasi.....	64
5. Evaluasi.....	68
B. Gambaran Pelaksanaan Tindakan Terapi <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	69
C. Gambaran Respon Atau Perubahan Pada Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	72
D. Gambaran Kesenjangan Pada Kedua Klien Setelah Dilakukan Penerapan Terapi <i>Isometric Handgrip Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	78
1. Bagi Institusi Pendidikan	78
2. Bagi Pelayanan Kesehatan	79
3. Bagi Lansia / Penderita	79
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi (Sakti et al., 2025)	10
Tabel 2.2 Standar Operasional Prosedur <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	30
Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan.....	38
Tabel 3.1 Gambaran Identitas Pasien.....	46
Tabel 3.2 Gambaran Data Fokus Pengkajian.....	47
Tabel 3.3 Rumusan Diagnosis Keperawatan	48
Tabel 3.4 Intervensi Keperawatan.....	49
Tabel 3.5 Evaluasi Keperawatan.....	52
Tabel 3.6 Gambaran Pelaksanaan Tindakan <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	54
Tabel 3.7 Gambaran Respon Atau Perubahan	56
Tabel 3.8 Gambaran Kesenjangan Sebelum dan Setelah Penerapan Terapi <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Web Of Caution</i>	20
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden	87
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	88
Lampiran 3 Asuhan Keperawatan Gerontik Kien 1 dan 2	90
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP)	106
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	108
Lampiran 6 Penerapan <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	109
Lampiran 7 Lembar Bimbingan KIAN	110
Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin.....	111
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	112