



**SKRIPSI**

**GAMBARAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH DESA PEKAUMAN  
KABUPATEN BONDOWOSO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Devian Ayu Putriantari**  
**20.1101.1070**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2024**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH DESA PEKAUMAN  
KABUPATEN BONDOWOSO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Devian Ayu Putriantari**  
**20.1101.1070**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2024**



# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

## FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



### SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Devian Ayu Putriamari  
NIM : 2011011070  
Tempat, tanggal lahir : Bondowoso, 23 Mei 2001  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jln. Mayjen Pameitan, RT.01 R.W.01, Tamansari,  
Kec. Bondowoso, Kab. Bondowoso  
Jurusan/Program Studi : S1-Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan  
Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Di wilayah Desa Pekauman  
Kabupaten Bondowoso

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 23 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,

-Materi



( Devian Ayu Putriamari )  
NIM. 2011011070

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

### **GAMBARAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA PEKAUMAN KABUPATEN BONDOWOSO**

Devian Ayu Putriantari  
20.1101.1070

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 IlmuKeperawatan FakultasIlmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 27 Juli 2024

Pembimbing I



Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes  
NPK. 1979070110112289

Pembimbing II



Ns. Ginanjar Sasmito Adi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB  
NPK. 1990021011509368

## PENGESAHAN

# GAMBARAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH DESA PEKAUMAN KABUPATEN BONDOWOSO

Devian Ayu Putriantari

20.1101.1070

Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 02 Juli 2024

- Penguji,
1. Ketua : Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes  
NPK. 1979041610305358
  2. Penguji I : Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes  
NPK. 1979070110112289
  3. Penguji II : Ns. Ginanjar Sasmito Adi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB  
NPK. 1990021011509368

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NPK. 1988030311703821

## PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 02 Juli 2024

Penguji I



Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes  
NPK. 1979041610305358

Penguji II



Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes  
NPK. 1979070110112289

Penguji III



Ns. Ginanjar Sasmito Adi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB  
NPK. 1990021011509368

## LEMBAR PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji Syukur yang takterhingga kepada Allah Subhanahu WaTa'ala yang telah memberikan Rahmat-Nya untuk segala kemudahan dan kelancaran dalam proses menyelesaikan proposal ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya dari usaha peneliti sendiri, melainkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, proposal ini saya persembahkan untuk:

1. Allah Ta'ala. Yang senantiasa memberikan Rahmat, Kemudahan dan Hidayah-Nya kepada peneliti
2. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Samsul dan Ibu Titin yang telah memberikan kepercayaan kepada peneliti untuk melanjutkan Pendidikan ketahap ini, yang mengorbankan segalanya untuk peneliti, selalu memberikan semangat, mengajari untuk selalu bersabar disetiap proses yang dilalui, dan pantang menyerah dalam menggapai target hidup, serta tiada hentinya selalu mendoakan yang terbaik untuk peneliti disetiap langkah.
3. Kedua kakak saya, Kak Venny dan Kak Tiara yang meskipun tidak mengucapkan dalam kata tetapi dalam tindakannya selalu memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti.
4. Terimakasih kepada Dosembimbing saya, Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep.,

M.Kes dan Ns. Ginanjar Sasmito Adi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB yang senantiasa memberikan motivasi, arahan dan membimbing saya dengan penuh kesabarannya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik

5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal semester hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman terdekat saya Siti Roisa, Zahratun Nuriah Indri Astutik, Desy Kurniati dan Miranda Ulfa Yuniar. Terimakasih memberikan dukungan, motivasi dan menjadi tempat keluh kesah, serta memberikan semangat. Terimakasih telah menghibur dan selalu ada.
7. Terakhir, kepada diri saya sendiri Devian Ayu Putriantari, terimakasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai titik ini.



## MOTTO

فَاذْكُرُونِيَاذْكُرْكُمْوَاشْكُرُوا لِيَوَلَّا تَكْفُرُونَ

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

[QS. Al-Baqarah : 152]



## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil 'alamin. Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Gambaran *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Pekauman Kabupaten Bondowoso” Dimana skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember. Peneliti merasa bahwa selesainya ini kreana bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan penulis untuk menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr.Hanafi,M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh Pendidikan Keperawatan serta memberikan
3. Ns.Yeni Suryaningsih,S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kemudahan bagi peneliti untuk melaksanakan Pendidikan dan penelitian
4. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes selaku Dosen Pembimbing I pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang

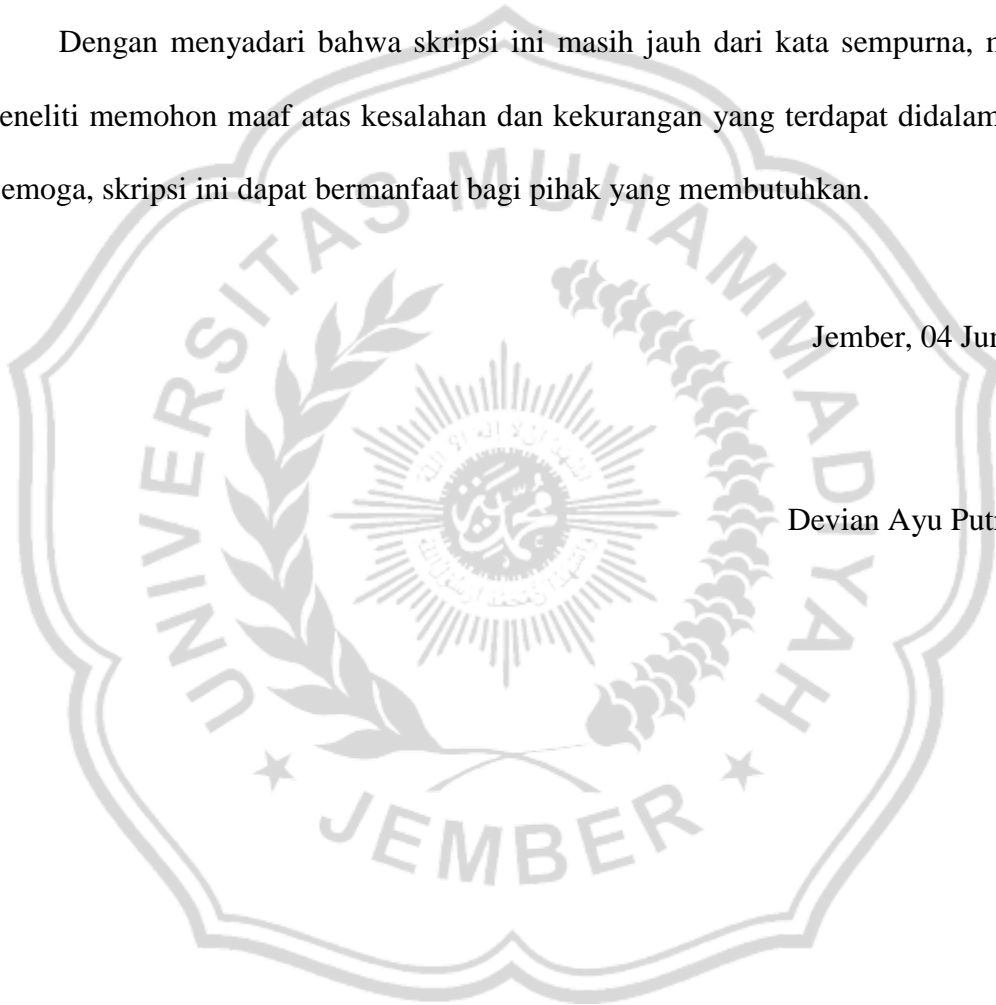
telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti

5. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Dosen Pembimbing II pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti

Dengan menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka peneliti memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat didalamnya. Semoga, skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Jember, 04 Juni 2024

Devian Ayu Putriantari



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL LUAR .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PENYATAAN HASIL KARYA SENDIRI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGUJI PROPOSAL .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>xiii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Hipertensi .....	7
B. Konsep <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	17
C. Konsep Lansia.....	21
D. Konsep Hubungan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia.....	27
E. Penelitian Terkait.....	29
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>35</b>
A. Kerangka Konsep .....	35
B. Hipotesis .....	36
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>

A. Desain Penelitian .....	37
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Tehnik Sampling .....	37
C. Variabel Dalam Penelitian .....	39
D. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	41
E. Alat Pengumpulan Data .....	42
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	42
G. Variabel Dalam Penelitian .....	42
H. Analisis Data .....	45
I. Pengelolaan Data.....	47
J. Etika Penelitian .....	49
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Data Umum .....	51
B. Data Khusus .....	52
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Interpretasi Hasil Penelitian .....	54
B. Keterbatasan Peneitian .....	60
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan .....	60
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	8
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah.....	8
Tabel 2.3 Penelitian Terkait .....	29
Tabel 4.1 Pelaksanaan <i>One Group Pre Post Test Desain</i> .....	37
Tabel 4.2 Definisi Operasional .....	41



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	35
-------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	66
Lampiran 2. Lembar Inform Consent .....	67
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	68
Lampiran 4. Surat diizinkan Melakukan Penelitian.....	69
Lampiran 5. Surat Balasan Telah Selesai Penelitian.....	70
Lampiran 6. Surat Rekomendasi Bangkesbangpol .....	71
Lampiran 7. Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan.....	72
Lampiran 8. Bebas Plagiasi.....	73
Lampiran 9. Surat Tabulasi Datat .....	74
Lampiran 10. Hasil Olah Data .....	76
Lampiran 11. Lembar Konsul.....	78
Lampiran 12. Dokumentasi.....	79

