



**KARYA ILMIAH AKHIR**

**CASE REPORT : INTERVENSI HAND GRIP EXERCISE UNTUK**

**MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**DI RUANG ZAITUN RUMAH SAKIT SINAR KASIH**

**PURWOKERTO 2024**

**HALAMAN DEPAN**

**OLEH :**

**TRI SULISTYONINGSIH**

**2304105**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**STIKES BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA 2024**

*CASE REPORT* : INTERVENSI *HAND GRIP EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI RUANG ZAITUN RUMAH SAKIT SINAR KASIH  
PURWOKERTO 2024

Karya Ilmiah Akhir

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Memperoleh gelar Ners

Oleh :

Tri Sulistyoningsih

2304105

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA 2024

KARYA ILMIAH AKHIR

CASE REPORT : INTERVENSI *HAND GRIP EXERCISE* UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

DI RUANG ZAITUN RUMAH SAKIT SINAR KASIH

PURWOKERTO 2024

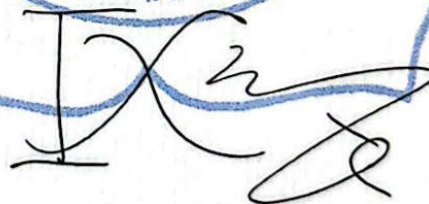
Oleh :

Tri Sulistyoningsih

2304105

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 08 Desember 2024

Pembimbing



Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**CASE REPORT : INTERVENSI *HAND GRIP EXERCISE* UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**DI RUANG ZAITUN RUMAH SAKIT SINAR KASIH**

**PURWOKERTO 2024**

Oleh :

**Tri Sulistyoningsih**

**2304105**

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal : 5 Desember 2024

Dosen Pembimbing

**Ignasia Yulita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep**

Mengesahkan,

**Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta**



**Nurliadkaningtyas, S.Kep.,Ns., M.Kep.,  
Sp.Kep.MB.,Ph.D.,NS**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Sarjana  
Profesi Ners**

**Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.**

## ABSTRAK

**Tri Sulistyoningsih.** “*Case Report: Intervensi Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Zaitun Rumah Sakit Sinar Kasih Purwokerto 2024”.

**Latar Belakang:** Pasien hipertensi di rumah Sakit Sinar Kasih Purwokerto masuk dalam kategori 3 besar penyakit dari bulan Juni – November 2024, dengan kasus rata-rata pasien tiap bulan mencapai 40 pasien. Tekanan darah yang tinggi dapat diturunkan dengan Teknik non farmakologis salah satunya adalah *Handgrip*. Latihan ini dapat melancarkan peredaran darah dan menurunkan tekanan darah tinggi, efek pada Latihan ini dapat merangsang stimulus iskhemik dan mekanisme shear stress akibat dari kontraksi otot pada pembuluh darah.

**Gejala utama:** Pasien yang memiliki hipertensi. **Metode Penelitian:** Intervensi terapeutik: latihan *Handgrip* selama 2x24 jam, masalah nyeri akut menjadi skala 1, pasien tidak meringis, sikap protektif dengan memegang area kepala dan leher bagian belakang sudah tidak dilakukan, tekanan darah turun menjadi 138/84 mmHg, nadi turun menjadi 88 x/menit. **Outcome:** *terapi isometric handgrip exercise* mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang Zaitun Rumah Sakit Sinar Kasih Purwokerto 2024: *case report*. Diharapkan perawat dalam memberikan intervensi *nonfarmakologi terapi isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. **Kesimpulan:** *Isometric Handgrip Exercise* mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, *isometric handgrip, exercise*  
x+34 halaman+2 grafik+7 lampiran

**Kepustakaan:** 31, 2011-2024

## ABSTRACT

**Tri Sulistyoningsih.** "Case Report: Isometric Handgrip Exercise Intervention to Lower Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Zaitun Room of Sinar Kasih Hospital Purwokerto 2024".

**Background:** Hypertensive patients at Sinar Kasih Hospital Purwokerto are included in the top 3 categories of diseases from June to November 2024, with an average of 40 patients per month. High blood pressure can be lowered with non-pharmacological techniques, one of which is Handgrip. This exercise can improve blood circulation and lower high blood pressure, the effect of this exercise can stimulate ischemic stimulus and shear stress mechanisms due to mus

cle contractions in the blood vessels. **Main symptoms:** Patients with hypertension.

**Research Methods:** Therapeutic intervention: Handgrip exercise for 2x24 hours, acute pain problems become scale 1, patients do not wince, protective attitudes by holding the head and back of the neck are no longer done, blood pressure drops to 138/84 mmHg, pulse drops to 88 x / minute.

**Outcome:** isometric handgrip exercise therapy can reduce blood pressure in hypertensive patients in the Zaitun room of Sinar Kasih Hospital Purwokerto 2024: case report. It is expected that nurses in providing non-pharmacological interventions of isometric handgrip exercise therapy can reduce blood pressure in hypertensive patients. **Conclusion:** Isometric Handgrip Exercise can reduce blood pressure in hypertensive patients.

**Keywords:** Hypertension, isometric handgrip, exercise x+34 pages+2 graphs+7 attachments

**Bibliography:** 31, 2011-2021

## PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan dalam pembuatan Karya Ilmiah Akhir ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan Karya Ilmiah Akhir ini dengan judul “ *Case Report : Intervensi Handgrip Exercise* untuk menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Zaitun Rumah Sakit Sinar Kasih Purwokerto 2024 “. Selama pembuatan Karya Ilmiah Akhir ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. dr. Tan Irwan Santosa, MMR selaku Direktur Rumah Sakit Sinar Kasih Purwokerto
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas., S. Kep., Ns., M.Kep., MB., Ph.D.Ns, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
3. Ibu Etik Palupi, S. Kep., Ns selaku Wakil Ketua Bidang I Akademik STIKES Bethesda Lemuyangwangi Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., MAN selaku Kepala Prodi Sarjana Keperawatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
5. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep, Ns., M.Kep selaku pembimbing Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
6. Ibu Emirita Tri L. S.Kep.,NS selaku pembimbing klinik Rumah Sakit Sinar Kasih Purwokerto
7. Teman-teman Ruang Zaitun Rumah Sakit Sinar Kasih Purwokerto yang telah membantu dalam pengumpulan data penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.

Penulis menyadari dalam menyusun Karya Ilmiah Akhir ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Tuhan Memberkati.

Purwokerto, November 2024

Penulis

STIKES BETHESDA YAKKUM



## DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	
HALAMAN JUDUL.....	i.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABTRACT</i> .....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Tujuan.....	3
BAB II: TINJAUAN TEORI.....	4
A. Konsep Hipertensi.....	4
1. Pengertian Hipertensi.....	4
2. Penyebab Hipertensi.....	4
3. Manifestasi klinis.....	6
4. Anatomi Fisiologi Jantung.....	7
5. Patofisiologi.....	11

6. Klasifikasi Hipertensi.....	12
7. Komplikasi Hipertensi.....	13
8. Pemeriksaan Penunjang.....	14
9. Penatalaksanaan.....	15
10. Prognosis.....	16
B. <i>Handgrip Exercise</i> .....	16
1. Pengertian.....	16
2. Tujuan .....	17
3. Manfaat <i>Handgrip Exercise</i> .....	17
4. Prosedur <i>Handgrip Exercise</i> .....	17
5. Indikasi dan Kontraindikasi.....	18
BAB III: GAMBARAN KASUS .....	19
A. Deskripsi Pasien .....	19
B. Perjalanan Penyakit.....	19
C. Manifestasi/Temuan Klinis.....	20
D. Etiologi, faktor risiko penyakit dan patofisiologi .....	20
E. Pemeriksaan Diagnostik.....	21
F. Intervensi Terapeutik .....	24
G. Tindak Lanjut/ <i>Outcome</i> .....	27
BAB IV: PEMBAHASAN.....	30
A. Pembahasan Terkait Kasus dan Pengkajian .....	30
B. Pembahasan Terkait Rumusan Masalah.....	31
C. Pembahasan Terkait Tujuan dan Intervensi .....	31

D. Pembahasan Terkait Implementasi Keperawatan.....	33
E. Pembahasan Terkait Evaluasi Keperawatan.....	35
F. <i>Patient Prespective</i> .....	36
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN .....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR GRAFIK

- Grafik 1. Pemantauan tekanan darah Sistolik sebelum dan sesudah dilakukan *Handgrip Exercise* pada pasien Hipertensi di Ruang Zaitun Rumah Sakit Sinar Kasih Purwokerto.....24
- Grafik 2. Pemantauan tekanan darah Diastolik sebelum dan sesudah dilakukan *Handgrip Exercise* pada pasien Hipertensi di Ruang Zaitun Rumah Sakit Sinar Kasih Purwokerto.....24

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar informasi Subyek

Lampiran 2 Lembar Informed Consent

Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP) *Handgrip Exercise*

Lampiran 4 Leaflet *Handgrip Exercise*

Lampiran 5 Lampiran Asuhan Keperawatan

Lampiran 6 Lembar Lolos Uji Similarity

Lampiran 7 Lembar Bimbingan Konsultasi Karya Ilmiah Akhir

STIKES BETHESDA YAKKUM