

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi Yang Berjudul

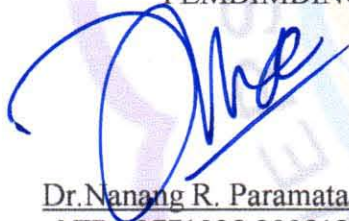
**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGA BIRU**

Oleh

**NISA ALVIONITA LASANUDIN  
NIM :841420158**

Telah diperiksa dan disetujui

PEMBIMBING I



Dr. Nanang R. Paramata, M.Kes  
NIP.19771028 200812 2003

PEMBIMBING II



Ns. Siti Fatimah M. Arsad, M.Kep  
NUPN. 9900981067

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan



Ns. Yuniar M. Soeli, M.Kep, Sp.Kep.J  
NIP. 19850621 200812 2 003

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi Yang Berjudul

**PENGARUH ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGA BIRU**

Oleh

**NISA ALVIONITA LASANUDIN  
NIM : 841420144**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Jumat, 21 Januari 2022  
Waktu : 12.00

Penguji :

1. Dr. Nanang R. Paramata, M.Kes  
NIP. 19771028 200812 2 003

1.

2. Ns. Siti Fatimah M. Arsad, M.Kep  
NUPN. 9900981067

2.

3. Dr. dr. Vivien N. Kasim, M.Kes  
NIP. 19830519 200812 2 002

3.

4. Ns. Nirwanto K. Rahim, M.Kep  
NIP

4.

**Gorontalo, 21 Januari 2022**

**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan**

**Prof. Dr. Hj. Herlinan Jusuf, Dra. M.Kes**  
NIP. 196310011988032002

## ABSTRAK

**Nisa Alvionita Lasanudin, 2022.** *Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Telaga Biru.* Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I dr. Nanang R. Paramata, M.Kes dan Pembimbing II Ns. Sitti Fatimah M. Arsad, S.Kep., M.Kep

Hipertensi dapat diatasi dengan 2 cara yaitu dengan farmakologis dan nonfarmakologis. Akan tetapi, terapi obat tersebut memiliki efek samping yang dikaitkan dengan peningkatan risiko kejadian kardiovaskuler, batuk kering, pusing, sakit kepala dan lemas. Adapun terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko dari penggunaan obat antihipertensi salah satunya dengan *isometric handgrip exercise* (IHE). Tujuan penelitian adalah pengaruh isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Telaga Biru.

Desain penelitian *pra-eksperimental* dengan *one group pre post test design*. Populasi penelitian seluruh penderita hipertensi dewasa bulan November 2021 sejumlah 30 orang dan sampel sebanyak 23 orang. Teknik sampling dalam penelitian adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi tekanan darah dan SOP IHE.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata TD sistolik sebelum 130,87 mmHg dan diastolik 92,43 mmHg, rata-rata TD sistolik sesudah 121,83 mmHg dan diastolik 81,26 mmHg, hasil uji *wilcoxon signed rank test* 0.000 *Kesimpulannya* ada pengaruh isometric handgrip exercise terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Telaga Biru. *Saran* bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian mendatang dapat mengembangkan variabel lainnya yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada usia dewasa dan latihan atau aktivitas fisik lainnya yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** *IHE, Tekanan, Darah, Hipertensi*

**Daftar Pustaka:** 50 Referensi (2014-2021)



## ABSTRACT

**Nisa Alvionita Lasanudin, 2022.** *The Effect of Isometric Handgrip Exercise on Blood Pressure in Hypertensive Patients in the work area of Telaga Biru Public Health Center.* Undergraduate Thesis, Department of Nursing, Faculty of Sports and Health. State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is dr. Nanang R. Paramata, M.Kes and the Co Supervisor is Ns. Sitti Fatimah M. Arsad, S.Kep., M.Kep

Hypertension can be treated in two ways, either pharmacologically or non-pharmacologically. However, drug therapy has side effects that are often associated with an increased risk for cardiovascular health problems, dry cough, dizziness, headache, and weakness. Thus, the non-pharmacological therapy that is able to lower blood pressure and reduce the risk of using antihypertensive medications is isometric handgrip exercise (IHE). This research aims at finding out the effect of isometric handgrip exercise on blood pressure in hypertensive patients in the work area of Telaga Biru Public Health Center.

This research employs a pre-experimental research design with one group pretest posttest design. The population is the entire adult patients with hypertension totaling 30 people in November 2021, and samples are 23 people. Technique of sampling is accidental sampling. The research instrument uses blood pressure observation sheets and SOP of IHE.

Findings reveal that the average of systolic bp and diastolic bp before the exercise are 130.87 mm Hg and 92.43 mm Hg, respectively. Meanwhile, the average of systolic bp and diastolic bp after the exercise is 121.83 mm Hg and 81.26 mm Hg, respectively. The result of Wilcoxon signed rank test showed 0.000. It concludes that isometric handgrip exercise exerts an effect on blood pressure in hypertensive patients in the work area of Telaga Biru Public Health Center. Therefore, further researchers are suggested to be able to develop other variables, such as factors influencing the occurrence of hypertension in adults as well as types of other exercise or physical activities that may affect blood pressure of hypertensive patients.

**Keywords:** IHE, Pressure, Blood, Hypertension  
**References:** 50 (2014-2021)

