

KARYA TULIS ILMIAH

**LATIHAN KONTRAKSI ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE UNTUK
MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PAMBOTANJARA**

*Karya Tulis Ini DiAjukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Pendidikan Diploma III Keperawatan*



DI SUSUN OLEH :

RITA RAMBU DAY
PO.5303203221336

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKES KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAINGAPU
TAHUN 2025**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rita Rambu Day
NIM : PO5303203221336
Program Studi : D-III Keperawatan Waingapu
Judul Karya : Latihan Kontraksi Isometrik Handgrip Exercise Untuk
Tulis Ilmiah : Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja
Puskesmas Pambotanjara

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini mengandung unsur plagiasi lebih dari 30% sebagaimana hasil pemeriksaan menggunakan perangkat pendeteksi plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Waingapu.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh tanggung jawab.

Waingapu, 04 Juni 2025

Yang menyatakan,


6881EAMX429296097
(Rita Rambu Day)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rita Rambu Day
NIM : PO5303203221336
Program Studi : D-III Keperawatan Waingapu
Judul Karya Tulis : Latihan Kontraksi Isometrik Handgrip Exercise
Ilmiah : Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di
Wilayah Kerja Puskesmas Pambotanjara

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah murni hasil pemikiran, penelitian, dan analisis saya sendiri, bukan hasil jiplakan atau penyalinan dari karya orang lain tanpa mencantumkan sumber yang sesuai. Semua kutipan, data, atau informasi yang berasal dari sumber lain telah dituliskan sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Saya juga menyatakan bahwa karya ini belum pernah diajukan untuk memenuhi tugas akhir atau karya ilmiah di institusi pendidikan lain. Apa bila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia mempertanggungjawabkan sepenuhnya sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh tanggung jawab.

Waingapu, 04 Juni 2025

Yang menyatakan.


6881EAMX429296097
(Rita Rambu Day)

LEMBAR PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
LATIHAN KONTRAKSI ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE UNTUK
MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PAMBOTANJARA**

*Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan*

OLEH :

RITA RAMBU DAY
PO.5303203221336

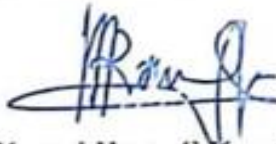
**Telah Di Setujui Dan Di Ujikan Di Depan Dewan Penguji Karya Tulis
Ilmiah Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi
Keperawatan Waingapu Pada Tanggal, 04 Juni 2025**

PEMBIMBING



Ester Radandima S. Kep, Ns. M, Kep
NIP. 197805042006042016

**MENGETAHUI
KETUA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAINGAPU**



Maria Kareri Hara, S.Kep, Ns. M.Kes
NIP.19670210 198903 2001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**LATIHAN KONTRAKSI ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE UNTUK
MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PAMBOTANJARA**

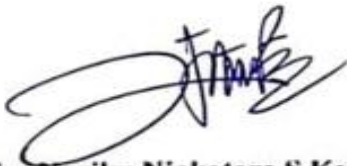
DI SUSUN OLEH :

RITA RAMBU DAY
PO.5303203221336

Telah Di Uji Dan Di Pertahankan Di Depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waingapu
Pada Tanggal 04 Juni 2025

PENGUJI I

PENGUJI II



Umu Nggiku Njakatara S.Kep.Ns.M.Kep
NIP.198005312005011010



Ester Radandima S. Kep.Ns. M. Kep
NIP. 197805042006042016

MENGETAHUI
KETUA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAINGAPU



Maria Kareri Hara, S.Kep, Ns. M.Kes
Nip.19670210 198903 2001

BIODATA PENULIS

Nama : Rita Rambu Day

Tempat tanggal lahir : Waingapu, 20 Maret 2004

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Pasunga

Riwayat pendidikan :

1. Tamat SD Masehi Waibakul 2016
2. Tamat SMP Kristen Waibakul 2019
3. Tamat SMA Kristen Waibakul 2022
4. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang, Program Studi Keperawatan Waingapu

“ MOTTO”

” Aku Di Tolak Dengan Hebat Sampai Jatuh, Tetapi Tuhan Menolong Aku”

Mazmur 118:13

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Latihan Kontraksi Isometrik Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Pambotanjara “. Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan studi Diploma III di program studi keperawatan waingapu

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada ibu “Ester Radandima, S.Kep.Ns.M.Kep” sebagai dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dan pengertian kepada penulis dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada bapak Umbu Nggiku Njakatara S.Kep.Ns.M.Kep sebagai dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan dalam menyusun karya tulis ilmiah penelitian ini.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini juga banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak H. Irfan, SKM., MKes sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Keperawatan Waingapu.
2. Ibu Maria Kareri Hara, S.Kep,Ns., M.Kes sebagai Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu.
3. Kepala Puskesmas Pambotanjara ibu Jennifer Z. Pelindima, S.Gz diwilayah kerja tempat penelitian yang sudah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian dan yang telah meluangkan waktu untuk memberikan data pasien yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pambotanjara
4. Bapak/ Ibu dosen yang teLlah membekali penulis dengan pengetahuan selama mengikuti perkuliahan.

5. Bapak (alm. Pelipus K.L.Dima)mama (Martina Rambu Goli) saudara laki-laki saya (Rinto U.D.Nyanyi) serta semua keluarga saya yang selalu membantu mendoakan, dan mendukung baik secara materi maupun spiritual pada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Sahabat serta teman-teman seangkatan, terutama dari tingkat III C, yang sudah sama-sama berjuang dari tingkat 1 hingga saat ini.
7. Semua pihak yang penulis tidak dapat menyebutkan namanya satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis memahami bahwa Karya Tulis Ilmiah ini belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap agar pembaca bisa memberikan masukan dan kritik yang membangun untuk memperbaiki karya tulis ilmiah ini. Diharapkan karya tulis ilmiah ini bisa bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya dalam meningkatkan pengetahuan untuk masyarakat dan tenaga kesehatan.

Waingapu, 20 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
BIODATA PENULIS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMTBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB 1_PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat penelitian	6
BAB 2_TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 KONSEP HIPERTENSI.....	12
2.2 KONSEP KELUARGA.....	21
2.3 KONSEP NYERI	29
2.4 KONSEP LATIHAN KONTRAKSI ISOMETRIK	32
2.5 KONSEP ASUHAN KEPERAWATN HIPERTENSI.....	39
BAB 3_METODE PENELITIAN	47
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	56
BAB 5_KESIMPULAN DAN SARAN	94
DAFTAR PUTAKA	95

ABSTRACT

Kementerian Kesehatan RI
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Program Studi Keperawatan Waingapu
Karya Tulis Ilmiah

RITA RAMBU DAY

LATIHAN KONTRAKSI ISOMETRIK HANDGRIP EXERSISE UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAMBOTANJARA

Latar belakang : Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolic diatas 90 mmHg lebih dari suatu periode yang diukur paling tidak tiga kesempatan yang berbeda **Tujuan:** Mampu Memberikan Implementasi Latihan Kontraksi Isometrik Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi. **Metode:** Penelitian ini memakai pendekatan studi kasus, dengan mencakup 1 orang pasien yang menderita hipertensi untuk pengambilan sampel. **Hasil :** Berdasarkan pengkajian yang dilakukan terhadap keluarga Ny.D di angkat 2 diagnosa yaitu : Nyeri akut b.d ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarganya yang sakit hipertensi dan Defisit pengetahuan b.d ketidakmampuan keluarga dalam mengenali masalah karena kurang terpapar informasi. Intervensi yang diberikan yaitu, manajemen nyeri yang dikombinasikan dengan latihan kontraksi isometrik handgrip exercise dan juga manajemen kesehatan. **Kesimpulan :** Setelah 4 kali kunjungan rumah dan diberikan intervensi nyeri akut teratasi pada hari ke-3 dan masalah defisit pengetahuan teratasi pada hari ke-2 kunjungan, ini membuktikan bahwa Latihan kontraksi isometrik handgrip exercise terbukti ampuh dalam menurunkan nyeri pada pasien hipertensi. **Saran:** Diharapkan bahwa hasil penelitian ini bisa menambah pengetahuan bagi pasien dan keluarganya, sehingga mereka lebih memahami hipertensi dan dapat melakukan intervensi Latihan isometrik handgrip exercise sendiri di rumah.

Kata kunci : Hipertensi+Isometric hangrip exercise+nyeri

Kepustakaan : 59 (2017-2025)

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Keaslian penelitian
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi
Tabel 2.3	Pengukuran Skala Nyeri
Tabel 3.1	Defenisi Operasional
Tabel 4.1	Data Umum Partisipan
Tabel 4.2	Komposisi Keluarga
Tabel 4.3	Riwayat Kesehatan
Tabel 4.4	Riwayat Kesehatan seluruh anggota keluarga
Tabel 4.5	Struktur keluarga
Tabel 4.6	fungsi keluarga
Tabel 4.7	Stres dan koping keluarga
Tabel 4.8	pemeriksaan fisik
Tabel 4.9	Analisis data
Tabel 4.10	Diagnosa keperan
Tabel 4.11	Scoring
Tabel 4.12	Prioritas diagnose
Tabel 4.13	Intervensi

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Pathway Hipertensi

Gambar 2.2 : Isometric handgrip exercise

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan pengambilan data awal
- Lampiran 2 : Permohonan menjadi responden (Inform Consents)
- Lampiran 3 : Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 5 : Keaslian penelitian
- Lampiran 6 : Surat keterangan hasil cek plagiasi
- Lampiran 7 : Undangan ujian proposal
- Lampiran 8 : Undangan ujian KTI
- Lampiran 9 : Berita acara ujian proposal
- Lampiran 10 : Daftar hadir ujian proposal
- Lampiran 11 : Berita acara ujian KTI
- Lampiran 12 : Daftar hadir ujian KTI
- Lampiran 13 : Lembar konsul proposal
- Lampiran 14 : Lembar konsul KTI
- Lampiran 15 : SOP
- Lampiran 16 : Format Askep
- Lampiran 17 : Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
NTT	: Nusa Tenggara Timur
HT	: Hipertensi
TD	: Tekanan Darah
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
SOAP	: Subjektif, Objektif, Assessment, Plant
SOP	: Standar Operational Procedure
WOD	: Wawancara, Observasi, Dokumentas