

**EFEKTIVITAS *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DALAM
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RUANG ANTURIUM RSD dr. SOEBANDI JEMBER**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh:

Muhammad Badrus Soleh

NIM. 25101085

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER**

2026

**EFEKTIVITAS *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DALAM
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RUANG ANTURIUM RSD dr. SOEBANDI JEMBER**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Profesi Ners



Oleh:

Muhammad Badrus Soleh

NIM. 25101085

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER**

2026

LEMBAR PENGESAHAN
EFEKTIVITAS *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG ANTURIUM RSD. dr.
SOEBANDI JEMBER

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Muhammad Badrus Soleh

NIM.25101085

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 30 Bulan Juli Tahun 2026 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang di perlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

Penguji 1 :	Hendra Dwi Cahyono, S. Kep., Ns., M. Kep.	()
Penguji 2 :	Ns. Sujarwanto, S. Kep., M. Si	()
Penguji 3 :	Anita Fatarona, S. Kep., Ns., M. Kep	()

Karya Program Studi Profesi Ners

Emi Eliya Astutik, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

The Effectiveness of Isometric Handgrip Exercises in Lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Anturium Ward at Dr. Soebandi General Hospital, Jember

Muhammad Badrus Soleh¹, Anita Fatarona²

School of Nursing, Universitas dr Soebandi, Jember,

Indonesia Email: badrussoleh150@gmail.com¹,

anitafatarona4@gmail.com²

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang membutuhkan pengendalian tekanan darah secara optimal, termasuk melalui intervensi nonfarmakologis. *Isometric Handgrip Exercise* (IHE) merupakan latihan sederhana yang dapat diterapkan sebagai terapi pendamping dalam asuhan keperawatan. Tujuan karya ilmiah ini adalah mengetahui efektivitas IHE dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Anturium RSD dr. Soebandi Jember. **Metode:** Metode karya ilmiah ini menggunakan desain studi kasus pada Tn. S, laki-laki usia 52 tahun dengan diagnosis hipertensi krisis disertai *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, telaah rekam medis, dan pengukuran tekanan darah sebelum serta sesudah intervensi. IHE diberikan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi sekitar 10 menit setiap sesi. **Hasil:** Hasil menunjukkan tekanan darah pasien menurun setelah setiap sesi IHE. Pada hari pertama tekanan darah menurun dari 170/103 mmHg menjadi 164/100 mmHg, hari kedua dari 162/99 mmHg menjadi 159/96 mmHg, dan hari ketiga dari 167/105 mmHg menjadi 161/101 mmHg. Pasien tampak lebih rileks, keluhan sesak berkurang, dan tidak ditemukan efek samping selama intervensi. **Diskusi:** IHE berpotensi membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan fungsi endotel, penurunan aktivitas saraf simpatis, dan penurunan resistensi vaskular perifer. Intervensi ini aman, sederhana, dan dapat diterapkan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping pada pasien hipertensi.

Kata kunci: *Isometric Handgrip Exercise, Terapi Nonfarmakologis, Hipertensi, Tekanan Darah, CKD*