## DAFTAR PUSTAKA


Artharini, M. (2024). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Kardiovaskuler "Hipertensi" Menggunakan SDKI, SLKI, dan SIKI* (Pertama). PT. RNA Publishing Group.

Bakri, M. H. (2022). *Asuhan Keperawatan Keluarga* (Vols. 978-602-6237-13–2). Pustaka Mahardika.

Choirillaily, S., & Ratnawati, D. (2020). *Latihan Menggenggam Alat Handgrip Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.

Fitri Shinta Muliya, Sri Hartutik, & Agus Sutarto. (2023). Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Pada Lansia Penderita Hipertensi Di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *Jurnal Ventilator*, *1*(3), 155–163. https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i3.470

Hermayerni Rostime, Putra, & Suriani. (2024). *Keperawatan Keluarga: Asuhan Kesehatan Keluarga dan Komunitas* (S. Pd. Dora Hatika Pertiwi, Ed.). PT Bukuloka Literasi Bangsa.

Karim, N. A., Onibala, & Kallo. (2018). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E-Journal Keperawatan*.

Kemenkes. (2023). *Buku Pedoman Hipertensi 2024. Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (2023)*. Badan Kebijakan dan Pengembangan Kesehatan.

Marilyn M. Friedman, Vicky R. Bowden, & Elaine Jones (Ph. D.). (2021). *Family Nursing: Research, Theory & Practice* (5th ed.). Pearson Education.

Muhasidah, Wiwi Kustio Priliana, & Anneke A Tahulending. (2025). *Keperawatan Keluarga* (La Ode Alifariki, Ed.; Pertama). PT. Media Pustaka Indo.

Nurhayati, L., Susanti, E. T., Rianawaty, I., & Putri, A. E. (2024). Terapi *Isometric Handgrip Exercise* Untuk Mencegah Risiko Perfusi Miokard Tidak Efektif Pada Pasien Hipertensi Di Keluarga. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, *10*(2), 143–149. https://doi.org/10.56186/jkkb.183

Oktarina, A., & Ayu, M. S. (2024). Analysis the Risk Factors of Hypertension in Amplas Health Center Medan City. *Ibnu Sina*, *23*(2), 62–70.

Oktavia, Y., Andora, N., & Warni, H. (2023). Pengaruh Latihan *Isometrik Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Negara Ratu Lampung Utara. *NusantaraJournal of Multidisciplinary Science*, *1*.

PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Defenisi dan Indikator Diagnostik*. Dewan Pengurus PPNI.

Pradono, J., Kusumawardani, & Rachmalina. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.

Prastiani, D., Rakhman, A., & Umaroh, S. (2023). Penerapan Isometric *Handgrip* Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Derajat 1. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *2*(2), 447–454. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1829

Ratnawati, & Choirillaily. (2020). Latihan Menggenggam Alat *Handgrip* Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keterapian Fisik*, 101–108.

Rian Adi Prasetyo, & Setyo Purnomo Hadi. (2025). *Pengaruh Intervensi PHBS Terhadap Perilaku Hidup Sehat Lansia Dengan Hipertensi*.

Saimi, & Abriani, H. (2024). *Cegah Hipertensi : Kenali Pencetus Dan Temukan Solusi* (Nia Duniawati, Ed.; 1st ed.). Penerbit Adab CV Adanu Abimata.

Sakti, I. P., & Luhung, M. (2025). *Buku Ajar Penatalaksanaan Lansia Hipertensi* (Pertama). PT Literasi Nusantara Abadi Grup.

Sarfika, R., Made, I., & Saifudin, Moh. Y. (2024). *Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa Berbasis Teori dan Riset* (Pertama). Deepublish Digital.

Sumarni, T., & Putri, N. R. I. A. T. (2020). Effectiveness Of Isometric *Handgrip* And Exercise In Breath to Reduce Hypertension Symptoms in Hypertension Patients. *Https://Doi.Org/10.2991/Ahsr.k.200204.049*.

Tarigan, A. P. S., Afniwati, Susilawati, E., Hartati, S., & Gultom, T. (2025). *The Effect Of Isometric Handgrip Exercise On Blood Pressure In Elderly With Hypertension*.

Telaumbanua, A. C. , & R. Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 119.

Tim Pokja SDKI DPI PPNI. (2017). *Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia : Defenisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Defenisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Defenisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.).

Wahyuni. (2020). Peningkatan Peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*.

World Health Organization. (2025). Global Status Report on Noncomunitation Disease. *Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact Sheets/Detail/Hypertension*.

Wulandari Sarah Kartika. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Konsep & Praktik* (Neneng Sri Wahyuni, Ed.; 1st ed.).

Yuliana, Darmansyah Sarfiati, & Musdalifah. (2022). *Buku Ajar Konsep dan Asuhan Keperawatan Keluarga* (Ikhsan Ibrahim, Ed.; Pertama). CV Cahaya Bintang Cemerlang.

# LAMPIRAN

***Lampiran 1***

## SURAT SURVEY AWAL

Kemenkes
Poltekkes Medan

**Kementerian Kesehatan**
**Direktorat Jenderal**
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 29 April 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 747.a/ 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Ners TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun (KIAN) Karya Ilmiah Akhir Ners di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

| No. | Nama | NIM | Judul |
|---|---|---|---|
| 1. | Susy Afryanty Butarbutar | P0712062562 | Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi Melalui Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu |

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira F. S. Tarigan, S.Kep, Ns,M.Kes
NIP. 19770316200212200l

*Lampiran 2*

## SURAT BALASAN SURVEY AWAL

PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
**DINAS KESEHATAN**
**UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN**
Jalan Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I Kode Pos – 20353
Pos-el: ptuntungan@gmail.com

Tuntungan, 03 Juli 2026

Nomor : 000.1/1519 /PKM-PTPB/-/VII/2026
Lampiran : -
Perihal : Balasan Izin Survey Awal

Kepada Yth :
Poltekkes Kemenkes Medan
di –
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.04.01/F.XXII.11/792.d.a/2026 tanggal 29 April 2026, Perihal Izin Survey Awal di Puskesmas Tuntungan, Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan ,sebagai berikut :

Nama : Susy Afryanty Butar butar
NIM : P0712062562
Program Studi : Keperawatan
Judul : Asuhan Keperawatan keluarga pada pasien Hipertensi melalui penerapan Isometric Handrip Exercise terhadap Penurunan Tekanan darah di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan Survey Awal yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Survey Awal membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini hanya berlaku 1 (satu) bulan sejak ditandatangani.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi,atas Kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Plt. Kepala UPT Puskesmas Tuntungan
Kecamatan Pancur Batu

| PARAF KOORDINASI | |
|---|---|
| Ka.Sub Bag Tata Usaha | |

dr. Aufah Dina Rahmadhani Siregar
Nip. 19940227 202202 2 001

***Lampiran 3***

## SURAT *ETHICAL CLEARANCE*

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK**
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3019/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Susy Afryanty Butar Butar
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
*Name of the Institution*

Dengan judul:
*Title*

"**Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn Dengan Masalah Hipertensi Melalui Penerapan Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu**"

"*Family Nursing Care for Mr. with Hypertension Problems Through the Application of Isometric Handgrip Exercise to Reduce Blood Pressure at UPT Tuntungan Health Center, Pancur Batu District*"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Juli 2026 sampai dengan tanggal 02 Juli 2027.

*This declaration of ethics applies during the period July 02, 2026 until July 02, 2027.*

*July 02, 2026*
*Chairperson,*

Dr. Lestari Rahmah, MKT

***Lampiran 4***

## SURAT IZIN PENELITIAN

Kemenkes
Poltekkes Medan

**Kementerian Kesehatan**
**Direktorat Jenderal**
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 08 Juni 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 955.6/ 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Ners TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun (KIAN) Karya Ilmiah Akhir Ners di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

| No. | Nama | NIM | Judul |
|---|---|---|---|
| 1. | Susy Afryanty Butarbutar | P0712062562 | Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi Melalui Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu |

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira F.S.Tarigan, S.Kep, Ns,M.Kes
NIP. 197703162002122001

*Lampiran 5*

**SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN**

PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
**DINAS KESEHATAN**
**UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN**
Jalan Besar Kutalimbaru Desa Tuntungan I Kode Pos – 20353
Pos-el: ptuntungan@gmail.com

Tuntungan, 02 Juli 2026

Nomor : 000.1/ 1530 /PKM-PTPB/-/VII/2026
Lampiran : -
Perihal : Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth :
Poltekkes Kemenkes Medan
di –
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.04.01/F.XXII.11/955.a/2026 tanggal 08 Juni 2026, Perihal Izin Peneitian di Puskesmas Tuntungan, Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan ,sebagai berikut :

Nama : Susy Afryanty Butar butar
NIM : P0712062562
Program Studi : Keperawatan
Judul : Asuhan Keperawatan keluarga pada pasien Hipertensi melalui penerapan Isometric Handrip Exercise terhadap Penurunan Tekanan darah di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

1. Dapat menyetujui kegiatan Penelitian yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat keterangan ini hanya berlaku 1 (satu) bulan sejak ditandatangani.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi,atas Kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Plt. Kepala UPT Puskesmas Tuntungan
Kecamatan Pancur Batu

| PARAF KOORDINASI | |
|---|---|
| Ka Sub Bag Tata Usaha | |

dr. Arfah Dina Rahmadhani Siregar
Nip. 19940227 202202 2 001

*Lampiran 6*

**Surat Permohonan Menjadi Responden**

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Susy Afryanty Butar butar

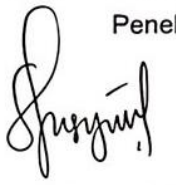
Nim : P0712062562

Status : Mahasiswa Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Medan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden peneliti yang akan saya lakukan dengan judul " Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn Dengan Masalah Hipertensi Melalui Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah dengan penerapan *handgrip exercise* pada pasien hipertensi. Keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian Bapak/Ibu sebagai responden. Penelitian ini diharapkan dapat mengontrol tekanan darah. Peneliti sangat menghargai hak Bapak/Ibu sebagai responden. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang Bapak/Ibu berikan. Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas kesediaan dan kerjasamanya Bapak/Ibu, Peneliti mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, Juni 2026

Peneliti



Susy Afryanty Butar Butar

*Lampiran 7*

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Stidawati

Usia : 46 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Wiraswasta

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn Dengan Masalah Hipertensi Melalui Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu". Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Juni 2026

Responden

( sridawati )

***Lampiran 8***

**STANDART OPERASIONAL PROSEDURE (SOP)**

***ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE***

| | |
|---|---|
| Kemenkes Poltekkes Medan | **STANDART OPERASIONAL PROSEDURE (SOP) *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE*** |
| Pengertian | Terapi latihan *handgrip exercise* adalah latihan untuk mengkontraksikan otot tangan secara statis tanpa gerakan berlebihan dari otot dan sendi |
| Tujuan | Untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi |
| Manfaat | 1. Menurunkan Tekanan Darah<br>2. Membangun volume otot<br>3. Meningkatkan stabilitas sendi |
| Persiapan Alat | 1. *Handgrip*<br>2. Stopwatch atau jam pengukur waktu<br>3. Tensi meter<br>4. Stetoscope<br>5. Buku<br>6. Pulpen |
| Tahap Orientasi | 1. Memperkenalkan diri dan identifikasi pasien<br>2. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang alan dilakukan dan berikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya<br>3. Siapkan peralatan terlebih dahulu sebelum dimulai terapi latihan *handgrip exercise* |

| | |
|---|---|
| | 4. Menjaga Privasi Klien |
| Tahap Kerja | 1 Cuci Tangan<br>2 Mengatur Posisi Klien<br>3 Klien diminta untuk duduk beristirahat selama 5 menit<br>4 Melakukan pemeriksaan tekanan darah pasien sebelum latihan dimulai, catat hasilnya pada lembar observasi<br>5 Lakukan kontraksi isometric (menggenggam *handgrip*) dengan satu tangan selama 45 detik dengan 30% dari kekuatan maksimal<br>6 Kemudian membuka genggaman tangan dan istirahat selama 15 detik<br>7 Lakukan kembali kontraksi *isometric* (menggenggam *handgrip*) dengan tangan lain selama 45 detik<br>8 Prosedur diulang, sehingga masing- masing tangan mendapatkan 2 kali kontraksi (4 kali kontraksi) dengan jumlah total durasi tangan kanan dan kiri selama latihan sebanyak 180 detik atau 3 menit<br>9 Istirahat terlebih dahulu selama 30 menit, lalu lakukan pemeriksaan tekanan darah pasien setelah latihan, catat hasilnya pada lembar observasi<br>10 Ulangi prosedur tersebut |

| | |
|---|---|
| | selama 7 hari berturut- turut. |
| Tahap Evaluasi | 1 Mencatat identitas pasien dan tindakan yang dilakukan<br>2 Mencatat respon pasien<br>3 Berpamitan dengan pasien |

**Sumber** : (Ratnawati & Choirillaily, 2020)

***Lampiran 9***

**STANDART OPERASIONAL PROSEDURE (SOP)**

**PENGUKURAN TEKANAN DARAH**

| | |
|---|---|
| Kemenkes Poltekkes Medan | **STANDART OPERASIONAL PROSEDURE (SOP) PENGUKURAN TEKANAN DARAH** |
| Pengertian | Adalah tata cara pengukuran tekanan darah pasien dengan menggunakan tensimeter. Tekanan darah adalah tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah yang merujuk kepada tekanan darah pada arteri secara sistemik. Nilai tekanan darah seacra umum dinyatakan dalam mmHg. |
| Tujuan | 1. Untuk mengetahui nilai tekanan darah<br>2. Untuk mengetahui keadaan umum pasien<br>3. Untuk mengetahui kerja jantung<br>4. Untuk membantu memberikan perawatan dan pengobatan |
| Persiapan Alat | *Sphygmamonometer*/tensimeter (digital/aneroid) |
| Tahap Orientasi | 1. Mencuci Tangan<br>2. Menempatkan alat didekat pasien<br>3. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik<br>4. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada pasien atau keluarga<br>5. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan |

| | |
|---|---|
| Tahap Kerja | 1. Mengatur Posisi Klien<br>2. Menempatkan diri di sebelah kanan pasien, bila mungkin<br>3. Letakkan tangan yang hendak diukur<br>4. Pasang manset pada lengan atas sekitar 3 cm diatas fossa cubiti<br>5. Tentukan denyut nadi arteri radialis secara perlahan<br>6. Letakkan diafragma stetoskop diatas nadi brakhialis<br>7. Pompa terus sampai manometer setinggi 20 mmHg lebih tinggi dari titik radialis tidak teraba<br>8. Kempeskan balon udara manset secara perlahan<br>9. Catat mmHg manometer saat pertama kali denyut nadi teraba kembali. nilai ini menunjukkan tekanan darah sistolik<br>10. Dan catat denyut nadi saat terakhir kali dan ini menunjukkan tekanan diastolik |
| Tahap Evaluasi | 1. Mencatat identitas pasien dan evaluasi tindakan yang dilakukan<br>2. Mencatat respon pasien<br>3. Berpamitan dengan pasien<br>4. Membersihkan alat<br>5. Mencuci tangan |

**SUMBER :** Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2017 tentang Keselamatan Pasien**.**

***Lampiran 10***

**LEMBAR OBSERVASI HASIL TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE***

Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn.A Khususnya Ny.SDengan Masalah Hipertensi Melalui Penerapan*Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan DarahDi UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

---

Nama Peneliti : Susy Afryanty Butar Butar

1. Inisial Nama : Ny.S
2. Usia : 47 Tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Pekerjaan : Wirausaha

| No. | Hari | Pre | Post |
|---|---|---|---|
| 1. | Hari Ke-1 | 160/100 mmHg | 155/100 mmHg |
| 2. | Hari Ke-2 | 150/90 mmHg | 140/80 mmHg |
| 3. | Hari Ke-3 | 155/95 mmHg | 150/90 mmHg |
| 4. | Hari Ke-4 | 155/90 mmHg | 150/85 mmHg |
| 5. | Hari Ke-5 | 150/90 mmHg | 140/90 mmHg |
| 6. | Hari Ke-6 | 145/85 mmHg | 140/80 mmHg |
| 7. | Hari Ke-7 | 140/85 mmHg | 135/80 mmHg |

**Lampiran 11**

## LEMBAR DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN



















GPS Map Camera
Kabupaten Deli Serdang,Sumatera Utara,Indonesia
Gang Keluarga, Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –, Indonesia
Lat 3.483483, Long 98.563623
Rabu, 17/06/2026 05:24 PM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Kabupaten Deli Serdang,Sumatera Utara,Indonesia
Gang Keluarga, Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –, Indonesia
Lat 3.483507, Long 98.563590
Minggu, 21/06/2026 05:27 PM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera
WASHBAG


GPS Map Camera
Kabupaten Deli Serdang,Sumatera Utara,Indonesia
Gang Keluarga, Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –, Indonesia
Lat 3.484599, Long 98.564996
Kamis, 18/06/2026 07:08 PM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Kabupaten Deli Serdang,Sumatera Utara,Indonesia
Gang Keluarga, Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –, Indonesia
Lat 3.484599, Long 98.564996
Kamis, 18/06/2026 07:09 PM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Kabupaten Deli Serdang,Sumatera Utara,Indonesia
Gang Keluarga, Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –, Indonesia
Lat 3.483644, Long 98.563574
Jumat, 19/06/2026 09:50 AM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Kabupaten Deli Serdang,Sumatera Utara,Indonesia
Gang Keluarga, Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –, Indonesia
Lat 3.483597, Long 98.563572
Jumat, 19/06/2026 09:51 AM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Kabupaten Deli Serdang,Sumatera Utara,Indonesia
Gang Keluarga, Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –, Indonesia
Lat 3.483483, Long 98.563623
Sabtu, 20/06/2026 05:24 PM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Kabupaten Deli Serdang,Sumatera Utara,Indonesia
Gang Keluarga, Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –, Indonesia
Lat 3.483507, Long 98.563590
Sabtu, 20/06/2026 05:27 PM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera
WASHBAG

*Lampiran 12*

## LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

**Judul** : **Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn.A Dengan Masalah Hipertensi Khususnya Ny.S Melalui Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu**

**Nama** : **Susy Afryanty Butar Butar**

**Nim** : **P0712062562**

**Pembimbing Utama** : **Dr. Siang Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes**

**Pembimbing Pendamping** : **Dr. Johani Dewita Nasution, SKM., S.Kep., Ns., M.Kes**

| No. | Tanggal | Rekomendasi Pembimbing | Paraf | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Mahasiswa | Pembimbing Utama | Pembimbing Pendamping |
| 1. | 13 Maret 2026 | Pengajuan Judul KIAN | | | |
| 2. | 16 Maret 2026 | ACC Judul KIAN | | | |
| 3. | 31 Maret 2026 | Konsultasi Telaah Jurnal | | | |
| 4. | 29 April 2026 | Konsultasi BAB I | | | |
| 5. | 12 Mei 2026 | Konsultasi Hasil Perbaikan BAB I dan Konsultasi BAB II | | | |
| 6. | 18 Mei 2026 | ACC BAB I, Konsulatsi Hasil Perbaikan BAB II dan Konsultasi BAB III | | | |
| 7. | 21 Mei 2026 | ACC BAB II, Konsultasi Perbaikan BAB III, ACC BAB III | | | |
| 8. | 29 Mei 2026 | Konsultasi BAB IV dan BAB V | | | |
| 9. | 2 Juni 2026 | ACC BAB IV dan BAB V. Konsultasi Abstrak | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. | 4 Juni 2026 | Konsultasi PPT | | | |
| 11. | 8 Juni 2026 | ACC Seminar Hasil | | | |
| 12. | 22 Juni 2026 | Revisi KIAN | | | |
| 13. | 26 Juni 2026 | Revisi KIAN | | | |
| 14. | 1 Juli 2026 | Revisi KIAN | | | |
| 15. | 8 Juli 2026 | ACC Jilid LUX KIAN | | | |

Medan, 8 Juli 2026

Ketua Program Studi Profesi Ners

Lestari, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP. 198008292002122002

*Lampiran 13*

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**Identitas**

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Susy Afryanty Butar Butar |
| Tempat/Tanggal Lahir | : | Medan, 12 April 2003 |
| Jenis Kelamin | : | Perempuan |
| Anak Ke | : | 1 |
| Agama | : | Kristen Protestan |
| Alamat | : | Huta VI Ujung Bondar |
| Email | : | susy.afryanty12@gmail.com |

**Orang Tua**

| | | |
|---|---|---|
| Nama Ayah | : | Parluhutan Butar Butar |
| Pekerjaan | : | Guru (PNS) |
| Nama Ibu | : | Parulianna Manurung |
| Pekerjaan | : | Ibu Rumah Tangga |

**Riwayat Pendidikan**

| | | |
|---|---|---|
| Tahun 2009-2015 | : | SD Negeri 098020 Ujung Bondar |
| Tahun 2015-2018 | : | SMP Negeri 1 Tanah Jawa |
| Tahun 2018-2021 | : | SMAS RK Bintang Timur Pematang Siantar |
| Tahun 2021-2025 | : | Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan Program Studi Sarjana Terapan |
| Tahun 2025-2026 | : | Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan Program Studi Profesi Ners |