

LAMPIRAN- LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar *Informed Consent*

PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nyanya
Usia : 57
Jenis Kelamin : P

Menyatakan bahwa

- 1) Telah mendapatkan penjelasan terkait dengan penelitian Studi Kasus: Penerapan Isometric Handgrip Exercise dan Penyuluhan kesehatan terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Wilayah RT.001 dan RT.002 Kelurahan Sukawarna
- 2) Memahami tujuan, manfaat, dan teknis penelitian yang akan dilakukan

Dengan pertimbangan tersebut. Saya memutuskan tanpa paksaan dari pihak manapun juga, bahwa Saya bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini

Bandung, Mei 2024.....

Yang membuat pernyataan

Nyanya
Nama dan tanda tangan

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : RiFa
Usia : 24
Jenis Kelamin : P

Menyatakan bahwa

- 1) Telah mendapatkan penjelasan terkait dengan penelitian *Studi kasus: Penerapan Isometric Handgrip Exercise dan Penyuluhan kesehatan terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah RT. 001 dan RT. 002 Kelurahan Sukawarna*
- 2) Memahami tujuan, manfaat, dan teknis penelitian yang akan dilakukan

Dengan pertimbangan tersebut. Saya memutuskan tanpa paksaan dari pihak manapun juga, bahwa Saya bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini

Bandung, Mei 2024

Yang membuat pernyataan



RiFa

Nama dan tanda tangan

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Isometric Handgrip Exercise*

		SOP (Standar Operasional Prosedur)
1	Pengertian	<i>Isometric handgrip exercise</i> merupakan salah satu jenis latihan ketahanan dan termasuk dalam kategori latihan statis, yang dilakukan dengan menggenggam kuat suatu objek (<i>handgrip strengthener</i>) tanpa terjadi perubahan panjang otot maupun pergerakan sendi yang melibatkan lengan dan tangan.
2	Tujuan	1. Untuk membantu menurunkan tekanan darah dan memperlancar peredaran darah 2. Memperkuat otot, khususnya pada lengan bawah 3. Meningkatkan kekuatan genggam (<i>grip strength</i>) 4. Meningkatkan relaksasi dan rasa nyaman
3	Indikasi	Penderita hipertensi
4	Kontraindikasi	Penderita hipertensi yang memiliki gangguan pada ekstremitas atas
5	Persiapan Pasien	1. Mencuci tangan dengan prosedur 6 langkah cuci tangan 2. Menyapa dan memperkenalkan diri pada klien 3. Menjelaskan tentang tujuan latihan, prosedur

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		latihan yang akan dilakukan dan memperoleh persetujuan (<i>informed consent</i>) 4. Menyiapkan peralatan yang diperlukan (<i>handgrip strengthener</i>) dan pastikan alat dapat digunakan dengan baik 5. Mengatur posisi klien agar nyaman, yaitu posisi duduk rileks
6	Persiapan Alat	1. <i>Hand dynamometer</i> 2. <i>Handgrip strengthener</i> 3. Sphygmomanometer digital atau manual 4. Pewaktu/ <i>timer</i> 5. Lembar observasi 6. Alat tulis
7	Cara Bekerja	1. Melakukan pengukuran <i>Maximum Voluntary Contraction</i> (MVC) menggunakan <i>hand dynamometer</i> untuk menentukan kekuatan gengaman maksimal klien 2. Menentukan intensitas latihan sebesar 80% dari hasil pengukuran MVC 3. Menyesuaikan alat handgrip sesuai dengan hasil pengukuran intensitas yang telah ditentukan 4. Mengukur tekanan darah klien sebelum memulai latihan 5. Lakukan gerakan pemanasan dengan merentangkan kedua tangan ke depan dada dengan gerakan kedua jari-jari saling mengunci lalu diregangkan ke depan. Tahan selama 10 detik lalu putar kearah sebaliknya. 6. Pegang alat handgrip menggunakan tangan yang dominan 7. Genggam handgrip sekuat mungkin tanpa menggerakkan sendi (jaga postur tetap stabil). Tahan selama 60 detik 8. Anjurkan klien untuk melakukan teknik napas dalam dengan mengambil napas

- perlahan melalui hidung, tahan selama lima detik, kemudian keluarkan napas perlahan melalui mulut selama kontraksi berlangsung
9. Lepaskan genggamannya secara perlahan, dan istirahat selama 1 menit
 10. Ulangi gerakan menggenggam handgrip selama 60 detik dan 1 menit istirahat, diulangi selama 8 kali gerakan
 11. Setelah latihan selesai, lakukan pendinginan dengan mengajurkan klien untuk melakukan teknik napas dalam dengan mengambil napas perlahan melalui hidung, tahan selama lima detik, kemudian keluarkan napas perlahan melalui mulut dan buat tubuh se rileks mungkin
 12. Istirahat selama 15 menit
 13. Mengukur tekanan darah klien setelah latihan
 14. Observasi nadi dan keluhan fisik yang dirasakan klien selama melakukan latihan
 15. Dokumentasikan hasil observasi kedalam lembar observasi
 16. Merapikan alat yang telah digunakan
 17. Melakukan cuci tangan dengan prosedur 6 langkah cuci tangan
 18. Berpamitan dengan klien

Lampiran 3. Lembar Observasi

Lembar Observasi

Nama Partisipan : Ny. N

Intensitas Latihan: $6 \times 80 \times 418 \text{ kg} - 5 \text{ kg}$

Pertemuan	Tanggal	Waktu	TD Sistolik (mmHg)	TD Diastolik (mmHg)	Nadi (x/menit)	Keluhan
1	19/05	Sebelum latihan	143	89	77	
		Setelah latihan	138	82	72	tidak ada keluhan
2	20/05	Sebelum latihan	147	92	79	
		Setelah latihan	140	87	74	tidak ada keluhan
3	21/05	Sebelum latihan	145	90	88	
		Setelah latihan	135	80	81	tidak ada keluhan
4	22/05	Sebelum latihan	143	88	77	
		Setelah latihan	137	83	73	tidak ada keluhan
5	23/05	Sebelum latihan	140	90	79	
		Setelah latihan	135	80	74	tidak ada keluhan

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lembar Observasi

Nama Partisipan: Ny. R

Intensitas Latihan: 11 x 80% : 8,8 - 9 kg

Pertemuan	Tanggal	Waktu	TD Sistolik (mmHg)	TD Diastolik (mmHg)	Nadi (x/menit)	Keluhan
1	19/05	Sebelum latihan	166	93	88	
		Setelah latihan	160	89	85	Reaksi ringan
2	20/05	Sebelum latihan	162	91	97	
		Setelah latihan	157	87	90	Tidak ada keluhan
3	21/05	Sebelum latihan	160	90	93	
		Setelah latihan	150	80	90	Tidak ada keluhan
4	22/05	Sebelum latihan	161	91	97	
		Setelah latihan	155	88	89	Tidak ada keluhan
5	23/05	Sebelum latihan	160	90	99	
		Setelah latihan	155	80	92	Tidak ada keluhan

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran. 4 Transkrip Wawancara

Partisipan Ny. N

Hari Pertama

(Sebelum latihan)

Pewawancara: *Assalamualaikum* Ibu selamat pagi, mohon maaf mengganggu waktunya, Saya Adinda Mahasiswa UPI. Izin Ibu sesuai dengan kontrak yang kemarin, hari ini kita akan melakukan *isometric handgrip exercise* atau latihan menggenggam dengan alat ya Bu.

Ny. N: *Walaikumsalam*, iya silahkan Neng

Pewawancara: Mungkin sebelum latihan saya mau tanya tanya sedikit tentang kondisi hipertensi Ibu ya

Ny. N: Siap Neng

Pewawancara: Coba jelaskan apa yang Ibu ketahui tentang penyakit hipertensi?

Ny. N: Hipertensi itu tekanan darah tinggi yang bisa bikin pusing dan leher kaku.

Pewawancara: Menurut Ibu, apa penyebab tekanan darah bisa tinggi?

Ny. N: Mungkin karena sering makan asin.

Pewawancara: Sejak kapan Ibu pertama kali didiagnosis hipertensi?

Ny. N: Sudah sekitar satu tahun lalu.

Pewawancara: Apakah Ibu rutin minum obat antihipertensi yang diberikan?

Ny. N: Saya diresepkan obat amlodipine tetapi saya jarang minum obat, saya minum obat ketika muncul gejala

Pewawancara: Apakah Ibu melakukan kontrol hipertensi secara rutin?

Ny. N: Kontrol ke dokter di puskesmas jarang tapi saya sering mengecek tekanan darah di posbindu

Pewawancara: Bagaimana pola makan sehari-hari Ibu?

Ny. N: Di rumah saya tidak membatasi pola makan dan masih sering memasak makanan asin dan di goreng

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pewawancara: Apakah Ibu melakukan olahraga atau aktivitas fisik tertentu untuk membantu mengontrol tekanan darah?

Ny. N: Saya jarang olahraga, tetapi saya masih melakukan aktivitas fisik seperti membereskan rumah, menyapu, mengepel, dan berjalan kaki ke pasar

Pewawancara: Bagaimana dukungan keluarga dalam membantu Ibu mengelola hipertensi?

Ny. N: Suami dan anak mendukung, tapi tidak selalu mengingatkan saya minum obat.

Pewawancara: Baik Ibu terima kasih jawabannya, karena pertanyaannya sudah selesai sekarang kita mulai ke sesi latihan ya

Ny. N: Ooh iya boleh Neng
(Setelah latihan)

Pewawancara: *Alhamdulillah* Ibu latihan hari ini sudah selesai. Bagaimana perasaan Ibu setelah melakukan latihan pertama kali.

Ny. N: Ternyata berat juga ya Neng buat genggam alatnya itu. Tangan saya agak nyeri ini.

Pewawancara: Itu tandanya latihannya sudah benar dilakukannya Bu, Ibu belum terbiasa karena kita baru pertama kali latihan.

Ny. N: Iya Neng selama ini saya sering lihat orang lain pakai alat itu tapi saya belum pernah coba langsung

Pewawancara: Iya gapapa Bu, untuk latihan hari ini dicukupkan dulu ya Bu, Ibu istirahatkan dulu tangannya. Besok kita latihan lagi ya Bu. Terima kasih sudah latihan hari ini. Saya pamit ya Bu mohon maaf jadi ganggu kegiatannya.

Assalamualaikum

Ny. N: Sama-sama Neng *Walaikumsalam*

Hari Kedua

(Sebelum latihan)

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pewawancara: *Assalamualaikum* Ibu. Hari ini kita akan memulai latihan lagi yang kedua ya Bu. Sebelum mulai, bagaimana perasaan atau kabar Ibu hari ini? Untuk tangannya yang nyeri masih terasa Bu?

Ny. N: *Walaikumsalam. Alhamdulillah* sudah tidak terasa Neng

Pewawancara: *Alhamdulillah* bagus Bu. Sekarang kita mulai latihan ya. Kita pemanasan dulu seperti kemarin

(Setelah latihan)

Pewawancara: *Alhamdulillah* latihan kedua sudah selesai. Bagaimana perasaannya Ibu setelah 2 hari latihan

Ny. N: Masih terasa nyeri sedikit dan sekarang lengan saya agak pegal Neng

Pewawancara: Baik Ibu latihannya dicukupkan. Besok kita latihan lagi ya Bu

Ny. N: Iya siap Neng

Hari Ketiga

(Sebelum latihan)

Pewawancara: *Assalamualaikum* Ibu. Hari ini kita latihan lagi. Masih semangat Bu buat latihan hari ini. Bagaimana Ibu perasaannya hari ini? Pegalnya masih terasa tidak Bu?

Ny. N: *Walaikumsalam, Alhamdulillah* pegalnya sudah mendingan. Ayo kita latihan lagi Neng

Pewawancara: Siap Ibu kita pemanasan dulu ya

(Setelah latihan)

Pewawancara: *Alhamdulillah* latihannya sudah selesai Bu, ada yang dirasakan setelah latihan Bu?

Ny. N: Pegal masih ada sedikit waktu awal latihan tapi jari jari saya terasa lebih ringan Neng

Pewawancara: Wahh ada kemajuan ya Bu berarti tubuh Ibu sudah mulai terbiasa. Kalau begitu sekarang Ibu istirahat dan besok kita latihan lagi ya Bu.

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hari Keempat

(Sebelum latihan)

Pewawancara: *Assalamualaikum* Ibu. Bagaimana perasaannya hari ini. Sudah siap untuk latihan hari keempat?

Ny. N: *Walaikumsalam* Neng. Ibu selalu siap buat latihan

Pewawancara: *Alhamdulillah* kita langsung mulai pemanasan saja ya Bu

(Setelah latihan)

Pewawancara: *Alhamdulillah* Ibu latihannya sudah selesai, ada sakit atau ada sesuatu yang dirasakan setelah latihan Bu?

Ny. N: Ibu hari ini tidak terasa ada sakit atau pegal Neng.

Pewawancara: Ibu sudah terbiasa dengan latihannya. Kalau begitu besok kita latihan lagi di hari terakhir ya Bu.

Hari Kelima

(Sebelum latihan)

Pewawancara: *Assalamualaikum* Ibu, hari ini kita latihan hari terakhir ya.

Bagaimana perasaannya Bu? Sudah siap latihan?

Ny. N: *Walaikumsalam*. Baik Neng Ibu siap latihan

Pewawancara: Baik Ibu kita mulai pemanasan ya

(Setelah latihan)

Pewawancara: Bagaimana perasaan Ibu setelah latihan terakhir? Ada sesuatu yang dirasakan

Ny. N: *Alhamdulillah* tidak ada Neng

Pewawancara: Bagaimana perasaan Ibu saat pertama kali mencoba latihan *isometric handgrip exercise*?

Ny. N: Kelihatannya latihan mudah untuk dilakukan ternyata lumayan terasa juga di jari dan pergelangan tangan

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pewawancara: Apakah ada keluhan fisik selama latihan berlangsung?

Ny. N: Awalnya tangan saya terasa nyeri saat latihan genggam, tapi lama-lama lebih ringan.

Pewawancara: Menurut Ibu, adakah perubahan kondisi setelah melakukan latihan selama lima hari?

Ny. N: Setelah latihan, jari-jari tangan saya terasa ringan dan tidak kaku.

Pewawancara: *Alhamdulillah*. Mungkin Ibu bisa coba lagi latihan secara mandiri dirumah ya Bu karena latihan ini bermanfaat untuk kondisi hipertensi Ibu. Saya pamit ya Bu Terima kasih sudah mengikuti latihan dengan baik. Sehat selalu ya Bu. *Assalamualaikum*

Ny. N: Aaaminn terima kasih banyak juga ya Neng. *Walaikumsalam*

Partisipan Ny. R

Hari Pertama

Pewawancara: *Assalamualaikum* Teh, saya Adinda mahasiswa UPI yang kemarin kesini mohon maaf mengganggu waktunya

Ny. R: *Waalaikumsalam*, iya Teh gapapa

Pewawancara: Izin Teh, sesuai kontrak yang kemarin hari ini kita akan coba melakukan *isometric handgrip exercise* ya atau latihan menggenggam.

Ny. R: Hayu Teh silahkan

Pewawancara: Sebelum latihan dimulai, saya izin bertanya sedikit tentang kondisi hipertensi yang dialami Tete, boleh ya Teh?

Ny. R: Boleh Teh, selama saya bisa jawab

Pewawancara: Coba jelaskan apa yang Tete ketahui tentang penyakit hipertensi?

Ny. R: Hipertensi itu penyakit darah tinggi, saya juga kurang paham karena tiba-tiba didiagnosis oleh dokter.

Pewawancara: Menurut Tete, apa penyebab tekanan darah bisa tinggi?

Ny. R: Karena sering makan makanan yang asin.

Pewawancara: Sejak kapan Tete pertama kali didiagnosis hipertensi?

Ny. R: Saya tahu hipertensi sejak hamil pertama, tiga tahun lalu.

Pewawancara: Apakah Tete merasakan gejala tertentu sebelum didiagnosis hipertensi?

Ny. R: Saya tidak mengalami tanda dan gejala apa-apa sewaktu hamil.

Pewawancara: Apakah Tete rutin minum obat antihipertensi yang diberikan?

Ny. R: Saya sudah berhenti minum obat setelah melahirkan.

Pewawancara: Apakah Tete melakukan kontrol hipertensi secara rutin?

Ny. R: Saya tidak pernah kontrol lagi ke dokter karena merasa sehat.

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pewawancara: Bagaimana pola makan sehari-hari Tete?

Ny. R: Saya sering makan manis dan asin karena susah mengatur pola makan.

Pewawancara: Apakah Tete melakukan olahraga atau aktivitas fisik tertentu untuk membantu mengontrol tekanan darah?

Ny. R: Olahraganya dari aktivitas di rumah saja, mengurus anak saya yang masih kecil juga sudah melelahkan.

Pewawancara: Bagaimana dukungan keluarga dalam membantu Tete mengelola hipertensi?

Ny. R: Suami saya kurang paham soal hipertensi.

Pewawancara: Baik Teh, terima kasih jawabannya sekarang kita mulai coba latihan ya

Ny. R: Iya Teh

(Setelah latihan)

Pewawancara: *Alhamdulillah* Teh latihannya sudah selesai. Bagaimana perasaannya setelah latihan Teh?

Ny. R: Ternyata terasa juga ya Teh, tangan saya terasa pegel sedikit

Pewawancara: Iya gapapa Teh itu wajar di hari pertama latihan. Kalau gitu latihannya dicukupkan dulu ya Teh. Terima kasih ya Teh sudah latihan hari ini dan diganggu waktunya. Besok kita latihan lagi. Saya pamit ya Teh. *Assalamualaikum*

Ny. R: Siap Teh *Walaikumsalam*

Hari Kedua

(Sebelum latihan)

Pewawancara: *Assalamualaikum* Teh. Hari ini kita masuk latihan yang kedua.

Bagaimana kabar Teh hari ini? Apakah tangan masih terasa pegal setelah latihan kemarin?

Ny. R: *Walaikumsalam. Alhamdulillah* sudah agak enakan

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pewawancara: Baik, kalau begitu kita mulai latihan lagi ya. Kita pemanasan dulu seperti biasa.

(Setelah latihan)

Pewawancara: *Alhamdulillah* latihan kedua selesai. Bagaimana rasanya setelah dua kali latihan?

Ny. R: Masih ada pegal dikit banget tapi udah tidak terasa lagi sih Teh

Pewawancara: Bagus Teh, berarti mulai ada kemajuan. Besok kita lanjutkan lagi ya.

Ny. R: Iya Teh, siap.

(Sebelum latihan)

Pewawancara: *Assalamualaikum* Teh. Hari ini kita masuk latihan ketiga. Gimana perasaan Teh, masih semangat?

Ny. R: *Walaikumsalam, Alhamdulillah* semangat, Teh. Hari ini tidak ada pegal lagi.

Pewawancara: *Alhamdulillah*, kalau begitu kita mulai pemanasan dulu.

(Setelah latihan)

Pewawancara: Latihan hari ketiga sudah selesai Teh, ada keluhan setelah latihan?

Ny. R: Tidak ada Neng, malah terasa lebih ringan di tangan.

Pewawancara: Wah, bagus sekali. Berarti tubuh Teh sudah terbiasa. Besok kita teruskan ke latihan berikutnya ya.

(Sebelum latihan)

Pewawancara: *Assalamualaikum* Teh. Ini sudah latihan hari keempat. Bagaimana kondisi Teh hari ini, sudah siap?

Ny. R: *Walaikumsalam. Alhamdulillah* siap Teh, tidak ada keluhan, tangan juga sudah terbiasa.

Pewawancara: Baik, kalau begitu kita langsung mulai saja.

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Setelah latihan)

Pewawancara: *Alhamdulillah* latihan hari keempat selesai. Apa yang Tete rasakan setelah latihan?

Ny. R: Rasanya enteng, tidak ada pegal sama sekali. Tangan terasa lebih kuat.

Pewawancara: Bagus sekali Teh, progresnya jelas terlihat. Besok kita masuk latihan terakhir ya.

(Sebelum latihan)

Pewawancara: *Assalamualaikum Teh*. Hari ini kita sampai di latihan terakhir. Bagaimana perasaannya Teh, siap menyelesaikan latihan?

Ny. R: *Waalaikumsalam. Alhamdulillah* siap Teh, tidak ada keluhan, malah lebih semangat.

Pewawancara: Luar biasa semangatnya, ayo kita mulai pemanasan.

(Setelah latihan)

Pewawancara: Bagaimana perasaan Teh setelah latihan terakhir ini?

Ny. R: *Alhamdulillah* terasa ringan, lancar, dan tidak ada keluhan sama sekali

Pewawancara: Bagaimana perasaan Tete saat pertama kali mencoba latihan isometric handgrip exercise?

Ny. R: Latihannya kelihatannya mudah, tapi waktu dilakukan ternyata membuat jari-jari tangan pegal.

Pewawancara: Apakah ada keluhan fisik selama latihan berlangsung?

Ny. R: Jari-jari tangan sempat terasa pegal.

Pewawancara: Menurut Tete, adakah perubahan kondisi setelah melakukan latihan selama lima hari?

Ny. R: Karena sudah terbiasa latihan, jadi latihan tidak terlalu berat seperti pertama kali. Tangan jadi lebih kuat genggam alat dan tidak terasa pegal lagi.

Pewawancara: *Alhamdulillah*. Terima kasih banyak Teh sudah mengikuti latihan sampai selesai. Semoga bermanfaat untuk kesehatan Teh. *Assalamualaikum*.

Ny. R: Aamiin, terima kasih juga Neng. *Waalaikumsalam*

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran. 5 Dokumentasi Penelitian

Hari Pertama



Intervensi *isometric handgrip exercise*



Pengukuran MVC dengan *hand dynamometer*

Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah latihan

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hari Kedua



Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah latihan



Melakukan gerakan pemanasan



Intervensi *isometric handgrip exercise*



Melakukan gerakan pemanasan



Intervensi *isometric handgrip exercise*

Hari Ketiga



Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah latihan



Intervensi *isometric handgrip exercise*

Hari Keempat



Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah latihan



Intervensi *isometric handgrip exercise*



Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hari Kelima



Pengukuran tekanan darah
sebelum dan sesudah latihan



Intervensi *isometric
handgrip exercise*

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran 5. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing

Nama : Adinda Laqiyta Falasifa
 NIM : 2411436
 Pembimbing Utama : Tirta Adikusuma Suparto, S.Kep. Ners. M.Kep.

No	Waktu		Tahap Kegiatan yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing
	Tanggal	Pukul		
1.	05/05/25	08.00	- Pembahasan outline judul KIAN - Konsultasi terkait intervensi	
2.	07/05/25	14.00	Konsultasi hasil <i>literature review</i> terkait intervensi	
3.	15/05/25	08.00	Konsultasi bab I	
4.	18/05/25	13.00	Konsultasi terkait intervensi sebelum pengambilan data	
5.	23/05/25	13.30	Konsultasi dan pembahasan keseluruhan bab I-III	
6.	27/05/25	08.00	Konsultasi hasil penelitian dan pembahasan	
7.	29/05/25	09.00	Revisi secara keseluruhan	
8.	30/05/25	08.00	- Pembahasan dan fiksasi draft KIAN secara keseluruhan - Acc sidang	

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

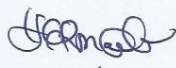
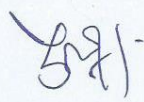
STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran. 6 Lembar Revisi Sidang

**STUDI KASUS: PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE*
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH RT. 001 DAN RT.002 KELURAHAN SUKAWARNA**

Adinda Laqiyta Falasifa
2411436

No	Catatan Revisi	TTD Penguji
1	- Perbaiki penulisan di tabel penelitian terdahulu - Perjelas metode penelitian - Tambahkan sitasi di bagian waktu intervensi dan teknik intervensi - Eksplorasi dan tambahkan isi terkait hasil penelitian - Perbaiki tabel hasil penelitian	 Irma Darmawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom. (Ketua Penguji)
2	- Perbaiki judul, kata "penyuluhan kesehatan" dihapuskan - Perbaiki penulisan kalimat yang berulang pada abstrak - Tambahkan data regional terkait hipertensi di latar belakang - Tambahkan klasifikasi hipertensi di tinjauan pustaka - Lampirkan lembar <i>informed consent</i> dan lembar observasi masing-masing partisipan	 Septian Andriyani, S.Kp., M. Kep. (Anggota Penguji)

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran 7. Riwayat Hidup



Data Pribadi

Nama	: Adinda Laqiyta Falasifa, S. Kep.
Tempat, Tanggal lahir	: Jakarta, 05 Maret 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
Status	: Belum Menikah
Nomor Telepon	: 081381740825
E-mail	: adindafalasifa@upi.edu / adindafalasifa@gmail.com

Riwayat Pendidikan

(2006-2008)	TKIT Asyifa Jakarta
(2008-2014)	SDN Kebon Jeruk 11 Pagi Jakarta
(2014-2017)	SMP Negeri 75 Jakarta
(2017-2020)	SMA Negeri 65 Jakarta
(2020-2024)	S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia
(2024-2025)	Pendidikan Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia

Pengalaman Organisasi

(2024)	Anggota Biro Pendidikan KSR PMI UNIT UPI
--------	--

Kompetensi

(2025)	Peraih Predikat Kompeten pada Uji Kompetensi Mahasiswa Bidang Kesehatan Masa Transisi Periode II Gelombang 1 Tahun 2025 dari Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi.
--------	---

Adinda Laqiyta Falasifa, 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT. 01 DAN RT. 02 KELURAHAN SUKAWARNA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu