

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA**
Jl. Mangga Besar Raya 137-139 Jakarta Pusat 10730
Telp. (021) 6259984 – 62305404, Fax. (021) 62305434
E-mail : stikes@rs-husada.ac.id
Web : www.stikes-rshusada.ac.id

No. : 300/Ext/STIKes-RSHSD/II/2026
Hal : Permohonan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.,
Kepala Suku Dinas Kesehatan Kab. Bogor
Ditempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Skripsi bagi mahasiswa/i Program Studi S1 Keperawatan STIKes RS Husada Tahun Akademik 2025/2026, bersama ini kami mengajukan permohonan izin untuk melakukan pengambilan data di wilayah kerja Puskesmas Kemuning Bojonggede, atas nama:

Nama	: Arum Nadya Octavia
NIM	: 2230039
No. Telp	: 0858 1732 5190
Judul Penelitian	: Pengaruh <i>Isometric Handgrip Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Desa Kemuning Bojonggede Tahun 2026
Data yang dibutuhkan	: Jumlah pasien di Puskesmas Kemuning Bojonggede

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Jakarta, 18 Februari 2026
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
RS HUSADA


Ketua



Tembusan : Kepala Puskesmas Kemuning Bojonggede

(Lanjutan)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

Jl. Mangga Besar Raya 137-139 Jakarta Pusat 10730
Telp. (021) 6259984 - 62305404, Fax. (021) 62305434
E-mail : stikes@rs-husada.ac.id
Web : www.stikes-rshusada.ac.id

No. : 343/Ext/STIKes-RSHSD/II/2026
Hal : Permohonan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bogor
Ditempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Skripsi bagi mahasiswa/i Program Studi S1 Keperawatan STIKes RS Husada Tahun Akademik 2025/2026, bersama ini kami mengajukan permohonan izin untuk melakukan pengambilan data di wilayah kerja Puskesmas Kemuning Bojonggede, atas nama:

Nama	: Ariam Nadya Octavia
NIM	: 2230039
No. Telp	: 0858 1732 5190
Judul Penelitian	: Pengaruh <i>Isometric Handgrip Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Desa Kemuning Bojonggede Tahun 2026
Data yang dibutuhkan	: Jumlah pasien di Puskesmas Kemuning Bojonggede

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.



Jakarta, 18 Februari 2026
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
RS HUSADA

Ellynia, S.F., N.M.
Ketua

Tembusan : Kepala Puskesmas Kemuning Bojonggede

(Lanjutan)



PEMERINTAH KABUPATEN BOGOR BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. KSR Dadi Kusmayadi Komplek Pemda Kel. Tengah Cibinong – Bogor 16914
Telp/Fax. (021) 8758836, Email : kabangpolbogor@gmail.com, Web : kabangpol.bogorkab.go.id

Cibinong, 04 Maret 2026

Nomor : 000.9.2 / 131 - Wasnas
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Rekomendasi Penelitian

Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor
di
Cibinong

Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
2. Peraturan Bupati Bogor Nomor 56 Tahun 2020 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, serta Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Bupati Bogor Nomor 27 Tahun 2022 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik;
3. Peraturan Bupati Bogor Nomor 65 Tahun 2023 Tentang Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara Untuk Penyederhanaan Birokrasi Di Lingkungan Pemerintah Daerah.

Memperhatikan :
Surat Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Nomor : 343/Ext/STIKes-RSHD/II/2026, Tanggal 18 Februari 2026, Perihal Permohonan Data Awal Penelitian.

Atas dasar tersebut diatas, kami memberikan Rekomendasi Penelitian kepada :

Nama Peneliti : **ARUM NADYA OCTAVIA**
Alamat Peneliti : Pejabat Timur Rt 007 Rw 009 Kel/Desa Pejaten Timur Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan
Judul Penelitian : Pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Desa Kemuning Bojonggede
Penanggung Jawab : **ELLYNIA, S.E., M.M.**
Jumlah Peserta : 1 (Satu) Orang
Waktu Penelitian : 6 April 2026 s.d 6 Juli 2026
Tempat Penelitian : Puskesmas Kemuning, Kecamatan Bojonggede Kabupaten Bogor

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan;
1. Ikut menjaga situasi, stabilitas kerukunan, ketentraman dan ketertiban di lokasi Penelitian;
2. Berkoordinasi dan mengikuti petunjuk dan arahan dari Pimpinan Lembaga / Instansi tempat pelaksanaan penelitian;
3. Tidak diperkenankan melaksanakan kegiatan di luar ketentuan yang ditetapkan di atas;
4. Setelah selesai melaksanakan kegiatan, agar Mahasiswa yang bersangkutan melaporkan hasilnya kepada Bupati Bogor melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bogor.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh:
KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK KABUPATEN BOGOR
FERDINANDO SELMI PARDEDE, S.IP, M.AP
Pembina Tk. I

Tembusan :

1. Yth. Bupati Bogor (Sebagai Laporan);
2. Yth. Wakil Bupati Bogor (Sebagai Laporan);
3. Yth. Sekretaris Daerah Kabupaten Bogor;
4. Yth. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh
Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE) Badan Siber dan Sandi Negara

(Lanjutan)



PEMERINTAH KABUPATEN BOGOR
DINAS KESEHATAN

Jalan Raya Tegar Beriman, Cibinong, Bogor, Jawa Barat - 16914
Telp. (021) 87912518, Fax (021) 87912519
Web: dinkes.bogorkab.go.id, Email: dinkes@bogorkab.go.id

IZIN PENELITIAN DAN PENGAMBILAN DATA

Nomor : 000.9.2/6714-SDK

Dasar :

1. Peraturan Bupati Bogor Nomor 9 Tahun 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, Serta Tata Kerja Dinas Kesehatan (Berita Daerah Kabupaten Bogor Tahun 2022 Nomor 9).
2. Surat Rekomendasi dari Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Bogor, Nomor : 400.14.5.4/009.9.2/131-Wasnas -Wasnas tanggal 4 Maret 2026
3. Surat dari STIKes RS Husada Nomor : 300/Ext/STIKes-RSHSD/II/2026 Tanggal 18 Februari 2026 Perihal Permohonan Data Awal Penelitian

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor, dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : Arum Nadya Octavia
Nomor Identitas : 3174044310030000
Nomor WhatsApp : 085817325190
Instansi : STIKes RS Husada
Prodi/Fakultas : Prodi S1 Keperawatan
Kegiatan : Pengambilan data
Waktu : 09 Maret 2026 sd 30 Juni 2026
Tempat : Puskesmas Kemuning Bojonggede
Judul Penelitian : Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Desa Kemuning Bojonggede

dengan ketentuan :

1. Mentaati seluruh Peraturan Perundang-undangan yang berlaku di Kabupaten Bogor.
2. Tidak melaksanakan kegiatan diluar yang diizinkan
3. Berkoordinasi dan mengikuti arahan Pimpinan Instansi/Unit dan pihak terkait lainnya mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan
4. Mematuhi dan menerapkan protokol kesehatan dalam pelaksanaan kegiatan
5. Menyampaikan laporan hasil kegiatan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor melalui email: sdmk.praklit@gmail.com

Demikian, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Cibinong, 11 Maret 2026

KEPALA DINAS KESEHATAN



dr. Fusia Meidiawaty, S.H.,M.H.Kes, MARS.
Pembina Utama Muda
NIP.197105272002122006

Tembusan :

1. Yth. Bupati Bogor
2. Yth. Sekretaris Daerah Kabupaten Bogor
3. Yth. Inspektur Kabupaten Bogor
4. Yth. Pimpinan STIKes RS Husada
5. Yth. Kepala Puskesmas Kemuning Bojonggede

Lampiran 2 Lembar Keterangan Layak Etik



Komite Etik Penelitian Kesehatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Gedung D Kampus 1 UMS,

Jl. A. Yani No.157, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57162

Telp. +62271717417 psw. 1122, 1162. Fax. 0271-715448

Website: <http://fik.ums.ac.id> | E-mail: fik@ums.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.2288/KEPK-FIK/V/2026

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Arum Nadya Octavia
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Rs Husada
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kemuning Bojonggede"

"Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kemuning Bojonggede"

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 Consent, 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 15 Mei 2026 sampai dengan tanggal 15 Mei 2027.

This declaration of ethics applies during the period May 15, 2026 until May 15, 2027.



May 15, 2026
Chairperson,



Prof. Dr. Yuli Kusumawati, SKM., M.Kes

Lampiran 3 Lembar Informed Consent

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Jenis Kelamin : ☐ Laki – laki ☐ Perempuan

Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian dari :

Nama : Arum Nadya Octavia

NIM : 2230039

Program Studi : S1 Keperawatan

Setelah saya membaca prosedur penelitian yang terlampir, saya mengerti dan memahami dengan benar prosedur penelitian dengan judul **“Pengaruh *Isometric handgrip exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Desa Kemuning Bojonggede”**. Saya menyatakan bersedia menjadi responden untuk penelitian ini dengan catatan apabila suatu waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang akan saya informasikan akan terjaga kerahasiannya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Bogor,20...

Responden,

(Lanjutan)

Lampiran 13 : *Informed Consent*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Revanza Gilang Revakasyah

Umur : 24 tahun

Pendidikan : SMA

Jenis Kelamin : ☒ Laki – laki ☐ Perempuan

Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian dari :

Nama : Arum Nadya Octavia

NIM : 2230039

Program Studi : S1 Keperawatan

Setelah saya membacaa prosedur penelitian yang terlampir, saya mengerti dan memahami dengan benar prosedur penelitian dengan judul **“Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Dara Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Desa Kemuning Bojonggede”**. Saya menyatakan bersedia menjadi responden untuk penelitian ini dengan catatan apabila suatu waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang akan saya informasikan akan terjaga kerahasiannya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Bogor, 23 April 2026

Responden,



Revanza Gilang .R

Lampiran 4 Lembar Observasi dan Standart Operasional Prosedur



**LEMBAR OBSERVASI
ARUM NADYA OCTAVIA
2230039
STIKES RS HUSADA**

[illegible]

SOP ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE	
Definisi	<i>Isometric handgrip exercise</i> adalah latihan statis menggunakan alat <i>handgrip adjustable</i> dengan menggunakan teknik genggaman tangan
Tujuan	Tujuan <i>isometric handgrip exercise</i> agar penderita hipertensi dapat mengalami penurunan tekanan darah
Manfaat	Manfaat dari <i>isometric handgrip exercise</i> agar memperlancar sirkulasi darah pada pasien hipertensi sehingga kontrol tekanan darah dapat terjadi
Indikasi	Pasien hipertensi dengan tekanan darah yang terkontrol
Kontraindikasi	Pasien dengan <i>arthritis</i> di tangan, sindrom <i>carpal tunnel</i> atau sindrom nyeri lainnya
Persiapan Alat	1. Alat <i>handgrip adjustable</i> 2. <i>Sphygmomanometer</i> 3. Lembar observasi
Prosedur Kerja	Fase Orientasi 1. Lakukan kebersihan tangan sesuai prinsip 6 langkah mencuci tangan 2. Sampaikan salam dan memperkenalkan diri 3. Lakukan identifikasi pasien 4. Sampaikan maksud dan tujuan tindakan 5. Jelaskan langkah dan prosedur tindakan 6. Kontrak waktu dengan pasien 7. Tanyakan kesiapan pasien sebelum dilakukan tindakan 8. Berikan privasi untuk pasien jika pasien membutuhkannya 9. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu duduk dengan rileks selama 5 menit Fase Kerja

	10. Ukur tekanan darah pasien sebelum dilakukan intervensi (<i>pretest</i>), catat hasilnya 11. Posisikan duduk senyaman mungkin, dan istirahat selama 5 menit 12. Atur nafas dengan cara menarik nafas dari hidung, tahan selama 5 detik lalu hembuskan nafas perlahan melalui mulut, ulangi sampai 3 kali latihan napas 13. Lakukan kontraksi <i>isometric</i> (menggegam <i>handgrip</i>) dengan satu tangan selama 45 detik 14. Kemudian membuka genggaman tangan dan istirahat selama 15 detik 15. Lakukan kembali kontraksi <i>isometric</i> (menggegam <i>handgrip</i>) dengan tangan lain selama 45 detik 16. Prosedur diulang, sehingga masing – masing tangan mendapatkan 2 kali kontraksi, tangan kanan 2 kali kontraksi dan tangan kiri 2 kali kontraksi (4 kali kontraksi), jumlah total durasi selama latihan sebanyak 180 detik atau 3 menit 17. Lalu minta responden untuk ulangi prosedur ini setiap hari selama 5 hari berturut – turut 18. Setelah 5 hari lakukan pengukuran tekanan darah ulang Fase terminasi 19. Kaji respon pasien setelah dilakukan tindakan penurunan tekanan darah
--	--

(Yulanda sintari, 2021)

Lampiran 5 Lembar Analisis SPSS

DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK KELOMPOK INTERVENSI

1. USIA

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-50 tahun	11	34.4	34.4	34.4
	51-55 tahun	11	34.4	34.4	68.8
	56-59 tahun	10	31.3	31.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

2. JENIS KELAMIN

		Jenis_Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	11	34.4	34.4	34.4
	Perempuan	21	65.6	65.6	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

3. TINGKAT PENDIDIKAN

		Tingkat_Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	2	6.3	6.3	6.3
	SMA	27	84.4	84.4	90.6
	Diploma 3	1	3.1	3.1	93.8
	Sarjana (S1)	1	3.1	3.1	96.9
	Pasca Sarjana (S2,S3)	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK KELOMPOK KONTROL

1. USIA

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-50 tahun	17	53.1	53.1	53.1
	51-55 tahun	9	28.1	28.1	81.3
	56-59 tahun	6	18.8	18.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

2. JENIS KELAMIN

		Jenis_Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	11	34.4	34.4	34.4
	Perempuan	21	65.6	65.6	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

3. TINGKAT PENDIDIKAN

		Tingkat_Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	27	84.4	84.4	84.4
	Diploma 3	1	3.1	3.1	87.5
	Sarjana (S1)	4	12.5	12.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

DISTRIBUSI FREKUENSI TEKANAN DARAH KELOMPOK INTERVENSI DAN KELOMPOK KONTROL

		Statistics							
		TD_Sistol _Pretest_I ntervensi	TD_Dias tol_Pret est_Inter vensi	TD_Sistol _Posttest_ Intervensi	TD_Diasto I_Posttest _Intervensi	TD_Sistol _Pretest_ Kontrol	TD_Diasto I_Prestest_ Kontrol	TD_Sistol_P osttest_Kon trol	TD_Diasto I_Posttest _Kontrol
N	Valid	32	32	32	32	32	32	32	32
	Missin g	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		150.47	93.44	130.47	82.81	138.13	92.03	139.38	92.66
Median		150.00	90.00	130.00	80.00	140.00	90.00	140.00	90.00
Mode		150	90	130	80	130	90	140	90
Std. Deviation		10.109	6.016	6.520	4.200	7.803	4.896	7.156	4.916
Minimum		135	85	120	75	130	85	120	85
Maximum		170	105	145	95	150	100	150	100

UJI WILCOXON TEKANAN DARAH KELOMPOK INTERVENSI

Tekanan Darah Sistolik Pre Test & Post Test Pertemuan 1

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	32 ^a	16.50	528.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	32		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Z	-5.054 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tekanan Darah Diastolik Pre Test & Post Test Pertemuan 1

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	31 ^a	16.00	496.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	32		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Z	-4.928 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Tekanan Darah Sistolik Pre Test & Post Test Pertemuan 2

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	2 ^c		
	Total	32		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Z	-4.894 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Tekanan Darah Diastolik Pre Test & Post Test Pertemuan 2

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	23 ^a	12.00	276.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	9 ^c		
	Total	32		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre

Test

Z	-4.300 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tekanan Darah Sistolik Pre Test & Post Test Pertemuan 3

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	32 ^a	16.50	528.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	32		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre

Test

Z	-5.248 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tekanan Darah Diastolik Pre Test & Post Test Pertemuan 3

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	2 ^c		
	Total	32		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre

Test

Z	-4.890 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

UJI WILCOXON KELOMPOK KONTROL

Tekanan Darah Sistolik Pre Test & Post Test Pertemuan 1

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	11 ^a	7.73	85.00
	Positive Ranks	3 ^b	6.67	20.00
	Ties	18 ^c		
	Total	32		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre

Test

Z	-2.163 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.031

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tekanan Darah Diastolik Pre Test & Post Test Pertemuan 1

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	13 ^a	10.62	138.00
	Positive Ranks	5 ^b	6.60	33.00
	Ties	14 ^c		
	Total	32		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Test	
Z	-2.336 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.019

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tekanan Darah Sistolik Pre Test & Post Test Pertemuan 2

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	15 ^a	14.70	220.50
	Positive Ranks	11 ^b	11.86	130.50
	Ties	6 ^c		
	Total	32		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Test	
Z	-1.183 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.237

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tekanan Darah Diastolik Pre Test & Post Test Pertemuan 2

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	11 ^a	8.95	98.50
	Positive Ranks	10 ^b	13.25	132.50
	Ties	11 ^c		
	Total	32		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Z	-.604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.546

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tekanan Darah Systolik Pre Test & Post Test Pertemuan 3

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	13 ^a	13.54	176.00
	Positive Ranks	14 ^b	14.43	202.00
	Ties	5 ^c		
	Total	32		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Z	-.321 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.748

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tekanan Darah Diastolik Pre Test & Post Test Pertemuan 3

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	9 ^a	11.00	99.00
	Positive Ranks	9 ^b	8.00	72.00
	Ties	14 ^c		
	Total	32		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre

Test

Z	-.605 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.545

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

UJI MANN-WHITNEY KELOMPOK INTERVENSI DAN KELOMPOK KONTROL

Uji Untuk Membandingkan Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tekanan Darah Sistolik Pre	Kelompok Intervensi	32	42.70	1366.50
	Kelompok Kontrol	32	22.30	713.50
	Total	64		
Tekanan Darah Diastolik Pre	Kelompok Intervensi	32	34.48	1103.50
	Kelompok Kontrol	32	30.52	976.50
	Total	64		
Tekanan Darah Sistolik Post	Kelompok Intervensi	32	22.19	710.00
	Kelompok Kontrol	32	42.81	1370.00
	Total	64		
Tekanan Darah Diastolik Post	Kelompok Intervensi	32	18.73	599.50

	Kelompok Kontrol	32	46.27	1480.50
	Total	64		

Test Statistics^a

	Tekanan Darah Sistolik Pre	Tekanan Darah Diastolik Pre	Tekanan Darah Sistolik Post	Tekanan Darah Diastolik Post
Mann-Whitney U	185.500	448.500	182.000	71.500
Wilcoxon W	713.500	976.500	710.000	599.500
Z	-4.465	-.909	-4.566	-6.100
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.363	.000	.000

a. Grouping Variable: Kelompok

Uji Homogenitas Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	3.878 ^a	4	.423
Likelihood Ratio	4.664	4	.324
Linear-by-Linear Association	1.051	1	.305
N of Valid Cases	64		

a. 6 cells (60.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.00.

Uji Normalitas Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelompok		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tekanan Darah Sistolik Pre	Kelompok Intervensi	.175	32	.014	.932	32	.046
	Kelompok Kontrol	.257	32	.000	.819	32	.000
Tekanan Darah Diastolik Pre	Kelompok Intervensi	.247	32	.000	.890	32	.004
	Kelompok Kontrol	.348	32	.000	.790	32	.000
Tekanan Darah Sistolik Post	Kelompok Intervensi	.253	32	.000	.892	32	.004

	Kelompok Kontrol	.254	32	.000	.874	32	.001
Tekanan Darah Diastolik Post	Kelompok Intervensi	.311	32	.000	.813	32	.000
	Kelompok Kontrol	.331	32	.000	.801	32	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Perbandingan Pendukung Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta_Sistolik_PreTest	Kelompok Intervensi	32	45.64	1460.50
	Kelompok Kontrol	32	19.36	619.50
	Total	64		
Delta_Diastol_PreTest	Kelompok Intervensi	32	43.28	1385.00
	Kelompok Kontrol	32	21.72	695.00
	Total	64		

Test Statistics^a

	Delta_Sistolik_PreTest	Delta_Diastol_PreTest
	reTest	eTest
Mann-Whitney U	91.500	167.000
Wilcoxon W	619.500	695.000
Z	-5.685	-4.686
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Grouping Variable: Kelompok

Lampiran 6 Lembar Dokumentasi Penulis





Lampiran 7 Lembar Sertifikat TOEFL

SK DIKNAS NO 421.9/7845/418.20/2024
Glagah Street No.4 Tulungredjo, Pare, Kediri, East Java
NPSN : K9998792



CENTRAL COURSE

CENTRAL COURSE

CERTIFICATE OF ACHIEVEMENT

Registration No. 2606161397

This is to certify that

ARUM NADYA OCTAVIA

Jakarta, 03-10-2003

For the accomplishment in achieving the following score on the TOEFL Prediction Test



ILHAM SYAIROZI

Director Of CC

Listening Comprehension: 68

Structure & Written Expression: 60

Reading Comprehension: 58

Total: 620

Test Date June 14, 2026

Valid Until June 14, 2028



Lampiran 8 Lembar Turnitin

ORIGINALITY REPORT			
6%	7%	7%	5%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository1.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	2%	
2	Submitted to Keimyung University Student Paper	2%	
3	repository.unimugo.ac.id Internet Source	1%	
4	eprints.umg.ac.id Internet Source	1%	
5	Submitted to Kookmin University Student Paper	1%	
6	Submitted to Universitas Muslim Indonesia Student Paper	1%	
7	library.poltekkes-surabaya.ac.id Internet Source	1%	
Exclude quotes On			
Exclude bibliography On			
Exclude matches		< 1%	

Lampiran 9 Lembar Kesediaan Pembimbing Skripsi



**KESEDIAAN SEBAGAI PEMBIMBING TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI SARJANA S1 KEPERAWATAN STIKES RS
HUSADA JAKARTA
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Bersedia menjadi pembimbing Utama Tugas Akhir

Nama : Ns. Ribka S. Panjaitan, M.Kep

NIK : 0326019402

Instansi : STIKes Rs Husada

Bersedia menjadi pembimbing Pendamping Tugas Akhir

Nama : Ns. Rizqa Wahdini, M.Kep

NIK : 0328019302

Instansi : STIKes Rs Husada

Bersedia menjadi pembimbing Pendamping Tugas Akhir dari mahasiswa Program Sarjana S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada di bawah ini:

Nama : Arum Nadya Octavia

NIM : 2230039

Judul Skripsi : Pengaruh *Isometric handgrip exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Desa Kemuning Bojonggede

Demikian surat kesediaan membimbing ini kami buat, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 30 Maret 2025

Dosen Pembimbing Utama,

Dosen Pembimbing Pendamping,

(Ns. Ribka S. Panjaitan, M.Kep)

NIK. 0326019402

(Ns. Rizqa Wahdani, M.Kep)

NIK. 0328019302

Lampiran 10 Lembar Bimbingan Konsultasi



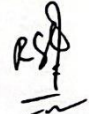
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA S1
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN RS HUSADA

Nama Lengkap : Arum Nadya Octavia

NIM : 2230039

Judul Skripsi : Pengaruh *Isometric handgrip exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Desa Kemuning Bojonggede

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1.	Selasa, 13 Januari 2026	Bimbingan mengenai pengumpulan usulan judul penelitian, sumber literatur penelitian, alasan memilih judul penelitian dan instrumen penelitian.	
2.	Kamis, 15 Januari 2026	Bimbingan mengenai judul penelitian, sumber literatur penelitian, alasan memilih judul tersebut dan instrumen penelitian.	
3.	Kamis, 22 Januari 2026	Bimbingan mengenai revisi judul penelitian.	
4.	Rabu, 28 Januari 2026	Bimbingan mengenai penggunaan adaptasi instrumen penelitian dari jurnal yang terindektasi SINTA.	

5.	Jumat, 30 Januari 2026	Bimbingan mengenai instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, <i>sphygmomanometer</i> , lembar <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .	
6.	Senin, 2 Februari 2026	Bimbingan mengenai standar operasional prosedur <i>isometric handgrip exercise</i> .	
7.	Selasa, 3 Februari 2026	Bimbingan mengenai ACC judul penelitian dan bimbingan mengenai instrumen penelitian serta melanjutkan penulisan proposal skripsi BAB 1 dan BAB 2.	
8.	Rabu, 4 Februari 2026	Bimbingan mengenai lokasi untuk melakukan penelitian.	
9.	Jumat, 6 Februari 2026	Bimbingan mengenai revisi BAB 1, latar belakang, sitasi prevalensi menurut WHO, Dinkes, Kemenkes, cara penulisan untuk BAB 1, teori terdahulu dan kebaharuan skripsi yang akan diteliti.	
10.	Kamis, 19 Februari 2026	Bimbingan mengenai revisi BAB 2, mengenai	

		penulisan sitasi yang benar, teori relevan	
11.	Sabtu, 24 Februari 2026	Bimbingan mengenai progres BAB 3	
12.	Selasa, 3 Maret 2026	Bimbingan mengenai revisi BAB 2 dan revisi tentang cara menulis judul agar rapi dibuat piramida terbalik serta cara penulisan judulnya serta sistematika penulisan.	
13.	Jumat, 6 Maret 2026	Bimbingan mengenai sampel penelitian	
14.	Selasa, 10 Maret 2026	Bimbingan mengenai pelaporan pengambilan data awal di masing - masing tempat peneliatian, teknis pada saat melaksanakan penelitian.	
15.	Sabtu, 14 Maret 2026	Bimbingan mengenai pelaporan perizinan pengambilan data awal pasien di tempat penelitian.	
16.	Sabtu, 14 Maret 2026	Bimbingan kepada dosen pembimbing 2 mengenai BAB 3 definisi operasional, dan BAB 4 mengenai populasi, menghitung sampel menggunakan rumus	

		solvin, analisa univariat dan bivariat	
17.	Kamis, 26 Maret 2026	Bimbingan kepada dosen pembimbing 2 mengenai revisi BAB 3 definisi operasional, dan BAB 4 mengenai populasi, menghitung sampel menggunakan rumus solvin, analisa univariat dan bivariat. ACC BAB 3 dan BAB 4	
18.	Jumat, 22 Mei 2026	Bimbingan kepada dosen pembimbing 1 mengenai dokumentasi responden	
19.	Senin, 15 Juni 2026	Bimbingan kepada dosen pembimbing 1 mengenai uji wilcoxon	
20.	Kamis, 18 Juni 2026	Bimbingan kepada dosen pembimbing 1 mengenai pengolahan data	
21.	Selasa, 7 Juli 2026	Bimbingan kepada dosen pembimbing 1 mengenai distribusi frekuensi tekanan darah	
22.	Senin, 13 Juli 2026	Bimbingan kepada dosen pembimbing 2 mengenai BAB 5-7	

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup



A. Biodata Pribadi

Nama Lengkap	: Arum Nadya Octavia
Tempat, Tanggal Lahir	: Jakarta, 3 Oktober 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kebangsaan	: Indonesia
Status	: Menikah
Agama	: Islam
Alamat	: Perumahan Bukit Waringin Blok G2 No.4 Kec.Bojonggede Kab.Bogor
No. Telepon	: 085817325190
Email	: arumoct@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Tahun 2010 – 2016	: SDN Cimanggis 03
Tahun 2016 – 2019	: SMPN 1 Bojonggede
Tahun 2019 – 2022	: SMAN 1 Bojonggede
Tahun 2022 – Sekarang	: STIKes Rs Husada

C. Riwayat Organisasi

1. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Bojonggede
penyuluhan pola hidup bersih dan sehat (PHBS)
2. Kelompok pendamping poyandu pemberdayaan kader Bojonggede
Billabong Bogor