

**PENGARUH KOMBINASI SENAM HIPERTENSI
DAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* (IHE)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

CRYSANT AYU SUFI KHOMILIA

NIM. 2022080010

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK**

2026

**PENGARUH KOMBINASI SENAM HIPERTENSI
DAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* (IHE)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

CRYSANT AYU SUFI KHOMILIA

NIM. 2022080010

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK**

2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Crysant Ayu Sufi Khomilia
Tempat/tanggal lahir : Bojonegoro, 01 Oktober 2003
NIM : 2022080010
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul :

Pengaruh Kombinasi Senam Hipertensi Dan *Isometric Handgrip Exercise* (IHE) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.

Adalah hasil karya saya sendiri dan bukan "**duplikasi**" dari karya orang lain. Sepengetahuan saya didalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh **DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Gresik, 13 Juli 2026
Yang menyatakan,



(Crysant Ayu Sufi Khomilia)

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : “Pengaruh Kombinasi Senam Hipertensi Dan *Isometric Handgrip Exercise (IHE)* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”.

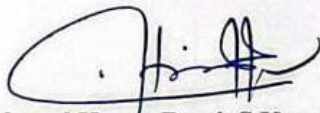
Nama : Crysant Ayu Sufi Khomilia

NIM : 2022080010

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas Akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Gresik, 2 Juni 2026

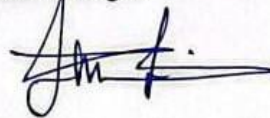
Pembimbing I



Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 107102020150131

Pembimbing II



Abdul Manan, S.Kep.,Ns.M.Tr.Kep

NIPY : 10710202023225



Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.M.Kep

NIPY : 10710202024236

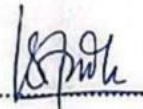
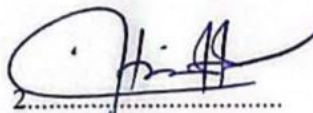
PENETAPAN TIM PENGUJI

PENETAPAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Senam Hipertensi Dan *Isometric Handgrip Exercise* (IHE) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
Nama Mahasiswa : Crysant Ayu Sufi Khomilia
NIM : 2022080010
Telah dipertahankan / diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 1 Juli 2020

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK 2026 TIM PENGUJI

- 1 Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150188
Ketua
- 2 Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150131
Anggota 1
- 3 Abdul Manan, S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep
NIPY. 10710202023225
Anggota 2

1. 
2. 
3. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan,

Hj. Retno Twistandayani, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIPY. 107102020070043

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dengan judul “Pengaruh Kombinasi Senam Hipertensi Dan Isometric Handgrip Exercise (IHE) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik. Dalam penyusunan ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Rian Pramana Suwanda, S.STP., M.HP., CHRMP. Selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Universitas Gresik.
2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Eska Distia Permatasari, S.KM., M.Kes selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan Pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan dukungan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
5. Ahmad Hasan Basri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing 1 yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan dan dukungan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih atas waktu, kesabaran, dan motivasi yang di berikan sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.
6. Abdul Manan, S.Kep., Ns., M.Tr.Kep selaku Dosen Pembimbing 2 yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan dan dukungan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih atas waktu,

kesabaran, dan motivasi yang di berikan sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.

7. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik, khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan, atas dedikasi, ilmu pengetahuan, serta bimbingan yang telah diberikan kepada penulis selama proses perkuliahan.
8. Seluruh Staff Fakultas Ilmu Kesehatan yang senantiasa membantu kelancaran urusan akademik dan administrasi penulis selama proses perkuliahan.
9. UPTD Puskesmas Sumberrejo Kab.Bojonegoro beserta seluruh Staff dan Pegawai yang telah memberikan izin, dan bantuan selama proses penelitian skripsi.
10. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas kehangatan, semangat, dan pengalaman berharga yang diberikan selama proses penelitian berlangsung.
11. Kedua orang tua tercinta, Ayah Mukasan ms, S.Sos dan Pintu Surgaku Almh. Ibunda Wahyuni, S.Pd untuk beliau berdua lah karya dan gelar ini penulis persembahkan. Terima Kasih tiada terhingga penulis sampaikan atas segala cinta kasih, kebahagiaan, pengorbanan dan do'a yang tak pernah putus yang senantiasa menjadi kekuatan serta sumber semangat bagi putri bungsunya ini dalam menapaki setiap langkah kehidupan.
12. Yang tersayang kakak perempuan dan kakak laki – laki penulis, terima kasih selalu hadir dengan kasih sayang, motivasi dan dukungannya baik moril maupun materil serta terima kasih selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk adik terakhirmu ini.
13. Tak lupa teman – teman kelas Angkatan A17 Prodi Ilmu Keperawatan yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama di bangku kuliah.
14. Untuk Kakak Tingkat saya Wahyuni Nafisah, Hikmatud Diniyah, dan Putri Ohkta Fiyani. Terima Kasih telah memberikan semangat serta dukungan selama proses penulisan hingga terselesaikannya skripsi ini.

15. Terima Kasih kepada Universitas Gresik dan seluruh kisah yang hidup di dalamnya, tempat dimana penulis menempuh perkuliahan di tanah perantauan. Kota yang bukan sekedar menjadi ruang singgah, melainkan rumah aman dan nyaman kedua untuk penulis.
16. Yang terakhir, untuk diri penulis sendiri. Sebagai bentuk apresiasi atas usaha, ketekunan, dan ketahanan dalam menyelesaikan proses pendidikan ini. Terima kasih Sufi telah mampu bertahan, menghadapi berbagai rintangan, serta terus berupaya menyelesaikan setiap tahapan hingga titik ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, tetapi saya berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Gresik, 11 Mei 2026

Penulis

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI SENAM HIPERTENSI DAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE (IHE) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Oleh : Crysant Ayu Sufi Khomilia

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi kardiovaskular. Pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan terapi nonfarmakologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam hipertensi dan Isometric Handgrip Exercise (IHE) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian ini adalah pasien hipertensi di Desa Sumberrejo Kab. Bojonegoro sebanyak 57 responden, sampel penelitian berjumlah 50 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen yaitu senam hipertensi dan IHE sedangkan variabel dependen yaitu tekanan darah pasien hipertensi. Jenis instrumen yang digunakan adalah Standar operasional prosedur (SOP) kombinasi senam hipertensi dan IHE, tensimeter digital, dan lembar observasi. Data dianalisis dengan Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami Hipertensi Derajat I sebanyak 29 responden (58%), sedangkan 21 responden (42%) mengalami Hipertensi Derajat II. Setelah diberikan intervensi selama 7 hari, hampir seluruh responden memiliki tekanan darah normal sebanyak 42 responden (84%), sedangkan 8 responden (16%) masih berada pada kategori Hipertensi Derajat I. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan

darah. Penurunan tekanan darah menunjukkan bahwa kombinasi senam hipertensi dan Isometric Handgrip Exercise (IHE) efektif membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pemberian intervensi senam hipertensi dan Isometric Handgrip Exercise (IHE) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Intervensi ini disarankan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Senam Hipertensi, Isometric Handgrip Exercise, Tekanan Darah, Hipertensi, Non-farmakologi

ABSTRACT

THE EFFECT OF A COMBINATION OF HYPERTENSION EXERCISE AND ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE (IHE) ON BLOOD PRESSURE REDUCTION AMONG PATIENTS WITH HYPERTENSION

By : Crysant Ayu Sufi Khomilia

Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Gresik University

Hypertension is a non-communicable disease that can lead to various cardiovascular complications. Managing hypertension requires not only pharmacological therapy but also non-pharmacological interventions. This study aimed to analyze the effect of hypertension exercises and Isometric Handgrip Exercise (IHE) on lowering blood pressure in hypertensive patients in Sumberrejo Village, Bojonegoro Regency.

The study employed a quasi-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 57 hypertensive patients in Sumberrejo Village, Bojonegoro Regency, with a sample of 50 respondents selected using purposive sampling. The independent variables were hypertension exercises and IHE, while the dependent variable was the patients' blood pressure. The instruments used included a Standard Operating Procedure (SOP) combining hypertension exercises and IHE, a digital sphygmomanometer, and an observation sheet. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

The results showed that prior to the intervention, the majority of respondents (29 or 58%) had Grade I hypertension, while 21 respondents (42%) had Grade II hypertension. After the 7-day intervention, nearly all respondents (42 or 84%) achieved normal blood pressure, while 8 respondents (16%) remained in the Grade I hypertension category. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect on blood pressure reduction. This reduction demonstrates that the combination of hypertension exercises and Isometric

Handgrip Exercise (IHE) is effective in helping to control blood pressure in hypertensive patients.

Interventions involving hypertension specific exercises and Isometric Handgrip Exercise (IHE) contribute to lowering blood pressure in patients with hypertension. These interventions are recommended as complementary non-pharmacological therapies to help control blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: *Hypertension Exercise; Isometric Handgrip Exercise; Blood Pressure; Hypertension; Non-pharmacologic*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iv
PENETAPAN TIM PENGUJI.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN	xix
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 11
2.1 Konsep Senam Hipertensi.....	11

2.1.1 Pengertian Senam Hipertensi.....	11
2.1.2 Manfaat Senam Hipertensi.....	11
2.1.3 Mekanisme Fisiologis Senam Hipertensi	13
2.1.4 Gerakan Senam Hipertensi	14
2.2 Konsep Isometric Handgrip Exercise	23
2.2.1 Definisi Isometric Handgrip Exercise.....	23
2.2.2 Tujuan Isometric Handgrip Exercise	24
2.2.3 Mekanisme Kerja.....	24
2.2.4 SOP Isometric Handgrip Exercise	26
2.3 Konsep Hipertensi.....	29
2.3.1 Pengertian Hipertensi.....	29
2.3.2 Klasifikasi Hipertensi	31
2.3.3 Etiologi.....	32
2.3.4 Patofisiologi	33
2.3.5 Faktor Risiko.....	35
2.3.6 Manifestasi Klinis	39
2.3.7 Komplikasi.....	40
2.3.8 Penatalaksanaan	42
2.4 Keaslian Penelitian	47
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	52
3.1 Kerangka Konsep.....	52
3.2 Hipotesis Penelitian	54
BAB 4 METODE PENELITIAN	55
4.1 Desain Penelitian	55
4.2 Kerangka Kerja Penelitian	57
4.3 Populasi Sampel dan Sampling.....	58
4.3.1 Populasi.....	58
4.3.2 Sampel	58

4.3.3 Besar Sampel	59
4.3.4 Teknik Pengambilan Sampling.....	60
4.4 Identifikasi Variabel	61
4.4.1 Variabel Independen.....	61
4.4.2 Variabel Dependen	61
4.5 Definisi Operasional	61
4.6 Pengumpulan Data.....	63
4.6.1 Instrumen	63
4.6.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	64
4.6.3 Prosedur	64
4.7 Cara Analisis Data	66
4.7.1 Analisis Univariat	66
4.7.2 Analisis Bivariat	67
4.8 Pengolahan Data	67
4.8.1 Editing.....	67
4.8.2 Scoring.....	68
4.8.3 Coding.....	68
4.8.4 Entry.....	69
4.8.5 Tabulating	69
4.8.6 Ethical Clearance	69
4.8.7 Persetujuan Menjadi Responden.....	69
4.8.8 Anonymity (Tanpa Nama).....	70
4.8.9 Confidentiality (Kerahasiaan).....	70
4.8.10 Respect for Person (Menghormati Individu)	70
4.8.11 Beneficence (Kebajikan).....	71
4.8.12 Non Maleficence (Tidak Merugikan)	72
4.8.13 Justice (Keadilan)	72
4.8.14 Honesty (Kejujuran)	72

4.8.15 Accountability (Akuntabilitas)	72
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	74
5.1 Hasil Penelitian	74
5.1.1. Lokasi Penelitian.....	74
5.1.2 Data Umum.....	75
5.1.3 Data Khusus.....	78
5.2 Pembahasan	80
5.2.1 Tekanan darah sebelum di berikan intervensi Kombinasi Senam Hipertensi Dan Isometric Handgrip Exercise (IHE).....	80
5.2.2 Tekanan darah sesudah di berikan intervensi Kombinasi Senam Hipertensi Dan Isometric Handgrip Exercise (IHE)	83
5.2.3 Analisis Pengaruh Pemberian Kombinasi Senam Hipertensi dan IHE Terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	86
5.3 Keterbatasan penelitian.....	90
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	92
6.1 Kesimpulan	92
6.2 Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi Menurut American Heart Association (AHA) / American College of Cardiology (ACC) 2025	32
Tabel 2.2	Keaslian Penelitian	47
Tabel 4.1	Desain penelitian pretest-posttest dalam suatu kelompok (One group pretest-posttest design)	55
Tabel 4.2	Definisi Operasional	61
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Desa Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro	75
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.....	76
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro	76
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Desa Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro	76
Tabel 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Desa Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.....	77
Tabel 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Obat di Desa Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.....	77
Tabel 5.7	Tekanan Darah Responden Sebelum Diberikan Intervensi (Pre-Test)	78
Tabel 5.8	Tekanan Darah Responden Sesudah Diberikan Intervensi (Post Test)	78
Tabel 5.9	Tekanan Darah Responden Sesudah Diberikan Intervensi di Desa Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jalan Ditempat.....	15
Gambar 2.2 Tepuk Tangan.....	15
Gambar 2.3 Tepuk Jari.....	16
Gambar 2.4 Jalin Tangan	16
Gambar 2.5 Adu Sisi Kelingking.....	17
Gambar 2.6 Adu Sisi Telunjuk	17
Gambar 2.7 Ketuk pergelangan tangan kiri dan kanan.....	18
Gambar 2.8 Tekan Jari-jari Tangan	19
Gambar 2.9 Buka dan Mengepal Jari Tangan.....	19
Gambar 2.1 Menepuk Punggung Tangan Kiri dan Kanan.....	20
Gambar 2.11 Menepuk Lengan dan Bahu Kanan dan Kiri.....	21
Gambar 2.1 Menepuk Pinggang.....	21
Gambar 2.13 Menepuk Paha	21
Gambar 2.14 Menepuk Betis.....	22
Gambar 2.15 Jongkok dan Berdiri	22
Gambar 2.16 Menepuk Perut	22
Gambar 2.17 Menjinjit.....	22
Gambar 2.18 Menarik Nafas	26
Gambar 2.19 Menghembuskan Nafas	26
Gambar 2.20 Mengangkat Kedua Tangan dengan Jari Bersilangan Kedepan.....	27
Gambar 2.21 Angkat kedua tangan dengan jari bersilangan kebelakang	27
Gambar 2.22 Angkat dorong telapak tangan ke depan	27
Gambar 2.23 Angkat dorong telapak tangan kebelakang	28
Gambar 2.24 Kontraksi isometric tangan kanan	28

Gambar 2.25 Kontraksi isometric tangan kiri	28
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	52
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Survey Data	99
Lampiran 2	Balasan Surat Izin Survey Data	100
Lampiran 3	Lembar Izin Etik Penelitian	101
Lampiran 4	Surat Permohonan Izin Penelitian Skripsi	102
Lampiran 5	Balasan Surat Izin Penelitian Skripsi	103
Lampiran 6	Surat Pemberitahuan Telah Melaksanakan Penelitian	104
Lampiran 7	Lembar Permohonan Menjadi Responden	105
Lampiran 8	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	106
Lampiran 9	Lembar Observasi	107
Lampiran 10	Data Demografi Responden	108
Lampiran 11	SOP Senam Hipertensi dan IHE	110
Lampiran 12	SOP Pengukuran Tekanan Darah	119
Lampiran 13	Uji Statistik Wilcoxon	121
Lampiran 14	Tabel Tabulasi Data Umum dan Khusus	125

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

DAFTAR SINGKATAN

1. ACE : Angiotensin Converting Enzyme
2. ACC : American College of Cardiology
3. AHA : American Heart Association
4. CKG : Cek Kesehatan Gratis
5. HMOD : Hypertension Mediated Organ Damage
6. IHE : Isometric Handgrip Exercise
7. IMT : Indeks Massa Tubuh
8. InaSH : Indonesian Society of Hypertension
9. Kemenkes : Kementerian Kesehatan
10. MVC : Maximum Voluntary Contraction
11. mmHg : Milimeter Merkuri (satuan tekanan darah)
12. Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar
13. SKI : Survei Kesehatan Indonesia
14. SOP : Standar Operasional Prosedur
15. WHO : World Health Organization

DAFTAR LAMBANG

1. % : Presentase
2. < : Kurang dari
3. > : Lebih dari
4. – : Sampai
5. $\leq$: Kurang dari sama dengan
6. $\geq$: Lebih dari sama dengan