

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal

		YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA Jl. Seraya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 429431, website : http://mbp.ac.id SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 284/M/2020
Nomor	: 31/14201/R/IKMB/I/2026	Batam, 9 Januari 2026
Lampiran	: 1 (Satu) eksemplar	
Hal	: Pengambilan Data Awal	
Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kota Batam di- Batam		
Bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa sesuai dengan kurikulum Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda, Mahasiswa tingkat akhir reguler wajib menyusun Skripsi. Untuk itu mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memfasilitasi mahasiswa dalam pengambilan data yang dibutuhkan untuk menyusun Skripsi, sebagaimana daftar nama terlampir. Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.		
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA REKTOR  Dr. NELLI ROZA, S.Kp., M.Kes. NUPTK. 5051744645230083		
Tembusan :		
1. Yayasan Harapan Bunda		
2. Arsip		

Lampiran : Surat Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
 Nomor : 31 /14201/R/IKMB/1/2026

**NAMA-NAMA MAHASISWA YANG MEMBUTUHKAN DATA
 PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI
 NERS INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA**

NO	NAMA	NIM	DATA YANG DIBUTUHKAN	KETERANGAN
1	Aynun Nur Choirul Nisyak	616080722010	1. Jumlah masalah kesehatan mental pada remaja	Dinas Kesehatan Kota Batam (Data dari masing-masing Puskesmas di kota Batam)
2	Dhea Apreza	616080722015	1. 10 Penyakit terbanyak di Kota Batam tahun 2024 dan 2025 2. Jumlah kasus hipertensi tahun 2024 dan 2025 3. Jumlah angka kematian Hipertensi 2024 dan 2025 di masing masing wilayah kerja UPT Puskesmas Kota Batam 4. Data kunjungan Hipertensi di masing-masing wilayah kerja UPT Puskesmas Kota Batam tahun 2024 dan 2025 5. Jumlah penderita Hipertensi terbanyak pada Usia Produktif (18-59 Tahun) Kota Batam tahun 2024 dan 2025	Dinas Kesehatan Kota Batam (Data dari masing-masing puskesmas di kota Batam)
3	Meldini Putri Dahnur	616080722034		
4	Irma Rahayu	616080722026	1. Data Diabetes Melitus tipe 2 tahun 2022-2025 2. Data penderita diabetes melitus usia produktif dan usia lansia tahun 2022-2025 3. Data morbiditas dan mortalitas diabetes melitus tipe II dan luka kaki diabetik 2022-2025 4. Data luka kaki diabetik di batam tahun 2022-2025	Dinas Kesehatan Kota Batam (Data dari masing-masing puskesmas di kota Batam)

Lampiran 2 Surat Balasan Izin Pengambilan Data



PEMERINTAH KOTA BATAM DINAS KESEHATAN

Jl. Raja Haji No. 7 Sekupang Telp. (0778) 323506 Fax. (0778) 321856

Laman: <https://dinkes.batam.go.id/>

Pos-el: dinkes.batam@gmail.com

Kode Pos : 29428

Nomor : B/075A/000.9.2/1/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 berkas
Hal : Izin Pengambilan Data / Penelitian

Batam, 21 Januari 2026

Yth. Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
di
Batam

Sehubungan dengan surat saudara Nomor 31/14201/R/IKMB/I/2026 tanggal 9 Januari 2026 tentang Pengambilan Data/Penelitian oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda. (5 daftar nama dan data terlampir).

Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan sudah mendapat izin dari Kepala Dinas Kesehatan Kota Batam jika mahasiswa tersebut melakukan izin pengambilan data /penelitian guna untuk penyusunan skripsi/TA dengan ketentuan :

1. Sesuai dengan kerangka acuan yang telah ditentukan;
2. Mematuhi semua peraturan yang berlaku;
3. Untuk izin pengambilan data/penelitian agar dapat menghubungi Sub Bagian Perencanaan Program di Dinas Kesehatan Kota Batam dan apabila diperlukan dapat dilanjutkan ke UPT. Puskesmas dari hasil data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Batam.

Demikian disampaikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Batam

dr. Didi Kusmarjadi, Sp. OG, MM
Pembina Utama Muda / IV c
NIP. 19660731 199703 1 007

Lampiran : Surat Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
 Nomor : 31 /14201/R/IKMB/1/2026

**NAMA-NAMA MAHASISWA YANG MEMBUTUHKAN DATA
 PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI
 NERS INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA**

NO	NAMA	NIM	DATA YANG DIBUTUHKAN	KETERANGAN
1	Aynun Nur Choirul Nisyak	616080722010	1. Jumlah masalah kesehatan mental pada remaja	Dinas Kesehatan Kota Batam (Data dari masing-masing Puskesmas di kota Batam)
2	Dhea Apreza	616080722015	1. 10 Penyakit terbanyak di Kota Batam tahun 2024 dan 2025	Dinas Kesehatan Kota Batam (Data dari masing-masing puskesmas di kota Batam)
3	Meldini Putri Dahnur	616080722034	2. Jumlah kasus hipertensi tahun 2024 dan 2025 3. Jumlah angka kematian Hipertensi 2024 dan 2025 di masing masing wilayah kerja UPT Puskesmas Kota Batam 4. Data kunjungan Hipertensi di masing-masing wilayah kerja UPT Puskesmas Kota Batam tahun 2024 dan 2025 5. Jumlah penderita Hipertensi terbanyak pada Usia Produktif (18-59 Tahun) Kota Batam tahun 2024 dan 2025	
4	Irma Rahayu	616080722026	1. Data Diabetes Melitus tipe 2 tahun 2022-2025 2. Data penderita diabetes melitus usia produktif dan usia lansia tahun 2022-2025 3. Data morbiditas dan mortalitas diabetes melitus tipe II dan luka kaki diabetik 2022-2025 4. Data luka kaki diabetik di batam tahun 2022-2025	Dinas Kesehatan Kota Batam (Data dari masing-masing puskesmas di kota Batam)

Lampiran 3 Data 10 Penyakit Terbanyak

DATA 10 PENYAKIT TERBANYAK JANUARI-DESEMBER 2024

NO	KODE PENYAKIT	NAMA PENYAKIT	JUMLAH
1	J00	Nasofaringitis akut	12959
2	I10	Esential Hypertension	97704
3	K30	Dyspepsia	5348
4	J06	ISPA	3862
5	E11	DM	3713
6	R50	Demam tidak terspesifikasi	1445
7	A09	Diare	576
8	R05	Batuk	567
9	M79.1	Myalgia	715
10	K29	Gastritis	104

DATA 10 PENYAKIT TERBANYAK JANUARI-DESEMBER 2025

NO	KODE PENYAKIT	NAMA PENYAKIT	JUMLAH
1	I10	Esential Hypertension	65.594
2	J00	Nasofaringitis akut	46.894
3	K30	Dyspepsia	37.406
4	J06	Acute upper respiratory infections of multiple and unspecified sites	28.983
5	E11	DM-Non Insulin	18.788
6	J06.9	Acute upper respiratory infections, unspecified	17.923
7	M79.1	Myalgia	10.634
9	A09	Diare & Gastritis	10.445
9	K04.1	Necrosis of pulp	8.865
10	B20	Human Immunodeficiency virus HIV disease	6.726

Lampiran 4 Surat Studi Pendahuluan

**VAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM**
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
Jl. Setaya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 4294331, website : <http://mbp.ac.id>
SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 134/M/2010

Nomor : 14201/R/IKMB/III/2026
Lampiran : 1(satu) eksemplar
Hal : Studi Pendahuluan

Batam, 02 Maret 2026

Yth, Kepala UPT. Puskesmas Sei Langkai
di-
Batam

Bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa sesuai dengan kurikulum Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda, Mahasiswa tingkat akhir reguler wajib menyusun Skripsi. Untuk itu mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memfasilitasi mahasiswa dalam pengambilan data yang dibutuhkan untuk menyusun Skripsi, sebagaimana daftar data yang dibutuhkan terlampir.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
REKTOR,

Dr. NELLI ROZA, S.Kp., M.Kes.
NUPTK. 5051744645230083

Tembusan :

1. Yayasan Harapan Bunda
2. Arsip

Lampiran : Surat Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
Nomor : 07/14201/R/IKMB/III/2026

**NAMA-NAMA MAHASISWA YANG MEMBUTUHKAN DATA
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA**

NO	NAMA	NIM	DATA YANG DIBUTUHKAN	KETERANGAN
1.	Dhea Apreza	616080722015	1. Data 10 penyakit terbesar pada usia dewasa (18-59 tahun) di puskesmas sei langkai pada tahun 2024 dan 2025. 2. Jumlah penderita hipertensi pada usia dewasa (18-59 tahun) di Puskesmas Sei Langkai tahun 2024 dan 2025. 3. Pengambilan data awal melalui wawancara bersama pasien Hipertensi.	UPT. Puskesmas Sei Langkai
2.	Revy Enggela	616080722052	1. Data jumlah lansia di Puskesmas Sei. Langkai Kota Batam Tahun 2023-2025 2. Data Demografi Lansia di Puskesmas Sei. Langkai Kota Batam Tahun 2023-2025 3. Data tentang stres atau kecemasan di Puskesmas Sei. Langkai Kota Batam Tahun 2023-2025 4. Data penyakit kronis pada lansia di puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2023-2025	

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

REKTOR,

Dr. NELLI ROZA, S.Kp., M.Kes.
NUPTK. 5051744645230083

Lampiran 5 Surat Balasan Studi Pendahuluan



**PEMERINTAH KOTA BATAM
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS SEI LANGKAI**

Jalan Utama Kavling Baru Sungai Langkai Kecamatan Sagulung Kota Batam
Telp. (0778) 4095114, Email : pkmsseilangkai@gmail.com

BATAM

Kode Pos 29434

Nomor : 254/500.6.18/III/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Balasan Studi Pendahuluan

Batam, 09 Maret 2026

Kepada Yth;
Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda

Di -
Tempat

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti surat dari Institut Kesehatan Mitra Bunda Nomor 107/14021/R/IKMB/III/2026, tanggal 02 Maret 2026 perihal Studi Pendahuluan. Pada dasarnya kami tidak keberatan bahwa

Nama : Dhea Apreza
Nim : 616080722015
Prodi : Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Data : 1. Data 10 Penyakit terbesar pada usia dewasa (18-59 tahun) di Puskesmas Sei Langkai tahun 2024 dan 2025.
2. Jumlah penderita hipertensi pada usia dewasa (18-59 tahun) di Puskesmas Sei Langkai tahun 2024 dan 2025.
3. Pengambilan data awal melalui wawancara bersama pasien Hipertensi.

Demikian surat ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Puskesmas Sei Langkai


Yuliadi Arwin, SKM
NIP:19690712 198811 1 001

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci terkait prosedur langkah-langkah dan manfaat dari Terapi *Isometric Handgrip Exercise* dan mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan dengan judul **“Pengaruh Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam”**.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan, bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa saksi apapun

Batam, 2026

Peneliti

Responden Penelitian

(Dhea Apreza)

(.....)

Lampiran 7 Lembar Observasi



Instrumen Penelitian

Karakteristik Responden

Inisial Responden :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Usia :

Lembar Observasi Perlakuan *Isometric Handgrip Exercise*

Program Intervensi	Hari	Hasil Ukur		Keluhan Responden
		Sebelum	Sesudah	
Pemberian <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	1			
	2			
	3			
	4			
	5			

Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur

STANDAR OPERSIONAL PROSEDUR

ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE

Pengertian	Latihan Isometric atau statis didefinisikan sebagai kontraksi yang berkelanjutan (Millar, 2013). Genggam tangan isometrik merupakan latihan genggam tangan yang menyebabkan tekanan otot pada pembuluh darah (Nurhaliza & Taufik, 2025).
Tujuan	1. Menurunkan tekanan darah 2. Meningkatkan massa otot 3. Meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah 4. Meningkatkan kepadatan tulang 5. Menurunkan risiko terjadinya patah tulang
Alat	1. Lembar Observasi 2. Jam tangan atau Stopwatch 3. Handgrip Manual  4. Sphygnomanometer dan Stethoscopes Aneroid Merek Onemed :

	
Prosedur	Tahap Orientasi 1. Berikan salam, peneliti memperkenalkan diri 2. Jelaskan tujuan dan prosedur Isometric Handgrip Exercise, dan lamanya tindakan intervensi kepada responden 3. Kontrak waktu 4. Menanyakan kesediaan dan persetujuan responden 5. Pastikan responden tidak dalam kondisi: nyeri hebat, sesak napas, pusing berat, dan tidak sedang melakukan aktivitas berat sebelumnya. Tahap Kerja 1. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian Infeksi lainnya yang sesuai, berikan privasi. 2. Berikan suasana lingkungan yang tenang 3. Bantu responden pada posisi yang nyaman dan rileks, dengan posisi duduk 4. Sebelum memulai pelaksanaan Isometric Handgrip Exercise, ukur tekanan darah awal responden sebagai hasil (pre test) 5. Tahap pelaksanaan Isometric Handgrip Exercise: a) Lengan responden diletakkan di samping tubuh atau

	di atas meja b) Minta responden untuk menggenggam alat handgrip dengan kekuatan intensitas 30% c) Lakukan kontraksi dengan menggenggam handgrip selama 45 detik d) Setelah kontraksi, lakukan relaksasi selama 15 detik e) Ulangi kembali kontraksi sebanyak 2 kali secara bergantian antara tangan kanan dan kiri. Total kontraksi: • Tangan kanan: 2 kontraksi • Tangan kiri: 2 kontraksi f) Setelah latihan selesai, responden diistirahatkan selama 30 menit. g) Latihan dilakukan sebanyak 1 kali dalam sehari, selama 5 hari. Tahap Terminasi 1. Melakukan pengukuran tekanan darah responden setelah 30 menit istirahat (Post test) 2. Motivasi responden untuk mempraktikkan kembali secara mandiri terkait penerapan Isometric Handgrip Exercise 3. Lakukan dokumentasi
--	---

Sumber: Dikembangkan dari Millar et al. (2014), Nurhaliza & Taufik (2025)

Lampiran 9 Surat Etik Penelitian



YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
KOMITE ETIK PENELITIAN

Jl. Seraya No 1 KOTA BATAM Telp/Fax (0778) 429431, website : <http://ikmb.ac.id>
SURAT KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA No. 284/M/2020

KOMITE ETIK PENELITIAN
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
THE RESEARCH ETHICAL COMMITTEE INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

SURAT KETERANGAN
ETHICAL APPROVAL
No. 076/K/KEP/IKMB/V/2026

Komite Etik Penelitian Institut Kesehatan Mitra Bunda, menyatakan dengan ini bahwa penelitian dengan judul :

The Research Ethical Committee of Institut Kesehatan Mitra Bunda states hereby that the following proposal :

"Pengaruh Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam"

"The Effect of Isometric Handgrip Exercise Implementation on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients in The Working Area of Sei Langkai Community Health Center Batam City"

Peneliti Utama : Dhea Apreza
Principal Investigator

Lokasi Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam
Research Location

Waktu Penelitian : Mei 2026 - Juni 2026
Time Schedule

Responden/Subjek Penelitian : 16 Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai
Respondent/Research Subject

Telah melalui prosedur kaji etik dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan
Has proceeded the ethical assessment procedure and been approved for implementation

Batam, 18 Mei 2026
Ketua / Chairman,



Lampiran 10 Surat Izin Penelitian



YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

Jl. Seraya No 1, Batu Ampar, Kota Batam 29454 Telp/Fax (0778) 429431 website : <https://ikmb.ac.id>
email : institutkmb@gmail.com, info@mbp.ac.id Telp. +62 813 69414014, +62 821 72287280

Nomor : 24/14201/R/IKMB/V/2026
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Batam, 09 Mei 2026

Kepada Yth,
Kepala UPT.Puskesmas Sei Langkai
di-
Batam

Bersama ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa sesuai dengan kurikulum Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Mahasiswa tingkat akhir reguler wajib menyusun Skripsi. Untuk itu mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memfasilitasi mahasiswa dalam melakukan penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian :

Nama : Dhea Apreza
NIM : 616080722015
Judul : Pengaruh Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
REKTOR,


Dr. NELLI ROZA, S.Kp., M.Kes.
NUPTK. 5051744645230083

Lampiran 11 Surat Balasan Izin Penelitian



**PEMERINTAH KOTA BATAM
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS SEI LANGKAI**

Jalan Utama Kavling Baru Sungai Langkai Kecamatan Sagulung Kota Batam
Telp.(0778) 4095114, Email : pkmseilangkai@gmail.com
BATAM

Kode Pos 29434

Nomor : 652/500.6.18/V/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Balasan Izin Penelitian

Batam, 23 Mei 2026

Kepada Yth;
Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda

Di -
Tempat

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti surat dari Institut Kesehatan Mitra Bunda Nomor 278.2/14201/R/IKMB/V/2026, tanggal 09 Mei 2026 perihal Izin Penelitian. Pada dasarnya kami tidak keberatan bahwa

Nama : Dhea Apreza
Nim : 616080722015
Prodi : Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Judul : Pengaruh Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurun Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Demikian surat ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Puskesmas Sei Langkai



Yuliadi Arwin, SKM

NIP:19690712 198811 1 001



Scanned with CamScanner

Lampiran 12 Master Tabel

Pengaruh Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sei Langkai

Kota Batam

No	Responden	Jenis Kelamin	Kode	Usia	Kode	TD Pre test	Klasifikasi	Kode	TD Post Test	Klasifikasi	Kode
1	Ny.R	P	2	44	1	165/102	Hipertensi Derajat II	4	150/88	hipertensi derajat 1	3
2	Ny. M	P	2	47	2	158/96	Hipertensi Derajat I	3	136/86	Pre hipertensi	2
3	Tn.N	L	1	48	2	170/104	Hipertensi Derajat II	4	162/98	Hipertensi Derajat II	4
4	Ny. C	P	2	51	3	152/94	Hipertensi Derajat I	3	136/88	Pre hipertensi	2
5	Ny.A	P	2	41	1	160/100	Hipertensi Derajat II	4	149/94	Hipertensi Derajat I	3
6	Ny.S	P	2	45	1	148/92	Hipertensi Derajat I	3	132/84	Pre hipertensi	2
7	Ny.D	P	2	41	1	155/96	Hipertensi Derajat I	3	138/90	Hipertensi derajat I	3
8	Tn.A	L	1	52	3	162/102	Hipertensi Derajat II	4	150/94	Hipertensi Derajat I	3
9	Ny.A	P	2	42	1	150/94	Hipertensi Derajat I	3	134/86	Pre hipertensi	2
10	Ny.N	P	2	44	1	168/104	Hipertensi Derajat II	4	152/96	Hipertensi Derajat I	3
11	Ny.P	P	2	45	1	154/92	Hipertensi Derajat I	3	138/88	Pre hipertensi	2
12	Tn.F	L	1	50	2	172/106	Hipertensi Derajat II	4	164/96	Hipertensi Derajat II	4
13	Ny.R	P	2	55	3	153/98	Hipertensi Derajat I	3	139/88	Pre hipertensi	2
14	Ny.A	P	2	41	1	146/90	Hipertensi Derajat I	3	132/82	Pre hipertensi	2
15	Ny. B	P	2	42	1	157/94	Hipertensi Derajat I	3	146/90	Hipertensi Derajat I	3
16	Ny.S	P	2	52	3	164/100	Hipertensi Derajat II	4	155/87	Hipertensi Derajat I	3

Keterangan :

Jenis Kelamin Usia :

1 = Laki-laki 1 = 41-45 tahun

2 = Perempuan 2 = 46-50 tahun

3 = 51-55 tahun

Klasifikasi Hipertensi :

1 = Normal (<120/ <80 mmHg)

2 = Pre Hipertensi (120-139/ 80-89 mmHg)

3 = Hipertensi Derajat 1 (140-159/ 90-99 mmHg)

4 = Hipertensi Derajat 2 (>160/ >100 mmHg)

Lampiran 13 Master Tabel

Intervensi *Isometric Handgrip Exercise*

No	Responden	Intervensi 1		Intervensi 2		Intervensi 3		Intervensi 4		Intervensi 5	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	Ny.R	165/102	161/99	163/100	158/96	160/98	156/94	157/95	153/91	154/92	150/88
2	Ny. M	158/96	154/93	156/94	151/91	153/92	148/89	149/90	143/87	144/88	136/86
3	Tn.N	170/104	167/101	169/104	165/100	167/102	164/99	166/99	163/97	165/99	162/98
4	Ny. C	152/94	149/91	151/92	146/89	150/91	146/87	145/88	141/85	143/86	136/88
5	Ny.A	160/100	156/97	158/98	154/94	157/98	152/95	153/94	150/91	151/92	149/94
6	Ny.S	148/92	145/89	146/90	142/87	144/89	140/85	141/86	137/83	138/85	132/84
7	Ny.D	155/96	152/91	154/93	149/89	152/92	148/90	147/89	143/86	144/88	138/90
8	Tn.M	162/102	158/98	161/100	156/96	159/98	154/95	156/96	152/93	153/94	150/94
9	Ny.A	150/94	146/91	148/92	144/89	147/91	142/87	143/88	138/85	139/86	134/86
10	Ny.N	168/104	164/100	166/102	161/98	165/101	160/97	161/98	157/95	158/96	152/96
11	Ny.P	154/92	151/89	153/90	149/87	152/91	147/87	147/88	143/85	143/86	138/88
12	Tn.F	172/106	169/103	171/104	167/101	169/104	165/100	168/101	164/98	166/99	164/96
13	Ny.R	153/98	150/95	152/96	148/93	150/96	146/92	147/92	143/89	144/90	139/88
14	Ny.A	146/90	143/87	145/88	141/85	144/88	140/84	139/84	136/82	137/83	132/82
15	Ny. B	157/94	154/86	156/90	152/87	155/90	151/88	151/88	148/86	149/87	146/90
16	Ny.S	164/100	160/97	162/98	158/95	161/90	157/87	155/80	153/84	157/90	155/87

Pretest Sistolik & Diastolik Hari Ke 1 dan Posttest Sistolik & Diastolik Hari Ke 5

Pre Sistolik	Kode	Pre Diastolik	Kode	PostSis Hari ke 5	Kode	Post Diastol Hari ke 5	Kode
165	4	102	4	150	3	88	2
158	3	96	3	136	2	86	2
170	4	104	4	162	4	98	3
152	3	94	3	136	2	88	2
160	4	100	4	149	3	94	3
148	3	92	3	132	2	84	2
155	3	96	3	138	2	90	3
162	4	102	4	150	3	94	3
150	3	94	3	134	2	86	2
168	4	104	4	152	3	96	3
154	3	92	3	138	2	88	2
172	4	106	4	164	4	96	3
153	3	98	3	139	2	88	2
146	3	90	3	132	2	82	2
157	3	94	3	146	3	90	3
164	4	100	4	155	3	87	2

Lampiran 14 Hasil Uji SPSS

Karakteristik Responden Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	3	18.8	18.8	18.8
	Perempuan	13	81.3	81.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41-45 tahun	9	13.6	56.3	56.3
	46-50 tahun	3	4.5	18.8	75.0
	51-55 tahun	4	6.1	25.0	100.0
	Total	16	24.2	100.0	

Analisa Univariat Tingkatan Tekanan Darah Sebelum Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensi Derajat 1	9	56.3	56.3	56.3
	Hipertensi Derajat 2	7	43.8	43.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Tingkatan Tekanan Darah Sesudah Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pre Hipertensi	7	43.8	43.8	43.8
	Hipertensi Derajat 1	7	43.8	43.8	87.5
	Hipertensi Derajat 2	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Distribusi Rata-rata Tekanan Darah Sebelum & Sesudah Intervensi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test	16	3	4	3.44	0.512
Post Test	16	2	4	2.69	0.704
Valid N (listwise)	16				

Distribusi Frekuensi Sistolik & Diastolik Sebelum Intervensi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sistolik	16	146	172	158.38	7.949
Diastolik	16	90	106	97.75	4.946
Valid N (listwise)	16				

Distribusi Frekuensi Sistolik & Diastolik Sesudah Intervensi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sistolik	16	132	164	144.25	10.123
Diastolik	16	82	98	89.75	4.612
Valid N (listwise)	16				

Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sistolik Sebelum	0.102	16	,200*	0.967	16	0.796
Sistolik Sesudah	0.151	16	,200*	0.948	16	0.456
Diastolik Sebelum	0.198	16	0.094	0.907	16	0.103
Diastolik Setelah	0.210	16	0.057	0.938	16	0.325

Uji Paired Sample T-Test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sistolik Sebelum Intervensi	158.38	16	7.949	1.987
	Sistolik Sesudah Intervensi	144.25	16	10.123	2.531
Pair 2	Diastolik Sebelum Intervensi	97.75	16	4.946	1.237
	Diastolik Sesudah Intervensi	89.75	16	4.612	1.153

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	-Sistolik Sebelum Intervensi - Sistolik Sesudah Intervensi	14.125	4.225	1.056	11.874	16.376	13.373	15	0.000
Pair 2	-Diastolik Sebelum Intervensi -Diastolik Sesudah Intervensi	8.000	2.733	0.683	6.544	9.456	11.711	15	0.000

Lampiran 15 Dokumentasi



Lampiran 16 Jadwal Kegiatan

[illegible]

Lampiran 17 Lembar Konsultasi



YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Seraya No 1, Batu Ampar, Kota Batam 29454 Telp/Fax (0778) 429431 website : <https://ikmb.ac.id>
email : institutkmb@gmail.com, info@mbp.ac.id Telp. +62 813 69414014, +62 821 72287280

**FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI/ LAPORAN TUGAS
AKHIR (LTA)**

Nama Mahasiwa : Dhea Apreza
NIM : 616080722015
Semester : VIII
Prodi : Sarjana Keperawatan
Judul Riset : Pengaruh Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Tahun 2026
Pembimbing I : Dr. Roza Erda, MM. MKM

NO	TANGGAL BIMBINGAN	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
1	25 November 2025	konsul judul	ACC judul	
2	18 desember 2025	Pengajuan Judul Ke LPPM	ACC Judul LPPM	
3	6 Januari 2026	BAB 1	• Perbaiki penulisan • Perbaiki latar belakang • Penambahan data awal • Melengkapi hasil data stupend	

4	9 Maret 2026	BAB III	• Perbaikan penulisan • Perbaikan kriteria inklusi • Perbaikan definisi operasional	
5	14 April 2026	BAB III	• Perbaikan definisi Operasional	
6	15 April 2026	Proposal BAB 1 s/d 3	ACC Proposal	
7	15 Agustus 2026	Konsultasi BAB 4 & 5	• Perbaikan distribusi data • Perbaikan pembahasan • Perbaikan kesimpulan	
8	26 Agustus 2026	Konsultasi BAB 1,2,3, 4 & 5	• Perbaikan penulisan • Perbaikan Abstrak • Perbaikan daftar Isi • Perbaikan kesimpulan	
9	26 Agustus 2026	Konsultasi Cover-Lampiran	Acc Seminar Hasil	



YAYASAN HARAPAN BUNDA BATAM
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Seraya No 1, Batu Ampar, Kota Batam 29454 Telp/Fax (0778) 429431 website : <https://ikmb.ac.id>
email : institutkmb@gmail.com, info@mbp.ac.id Telp. +62 813 69414014, +62 821 72287280

Nama Mahasiwa : Dhea Apreza
NIM : 616080722015
Semester : VIII
Prodi : Sarjana Keperawatan
Judul Riset : Pengaruh Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Tahun 2026
Pembimbing I : Ns. T. Eltrikanawati, M.Kep

NO	TANGGAL BIMBINGAN	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
1	16 Desember 2025	konsul judul	ACC judul	
2	18 desember 2025	Pengajuan Judul Ke LPPM	ACC Judul LPPM	
3	4 Februari 2026	BAB 1	• Konsultasi data awal • Perbaikan sistematika penulisan • Melengkapi data stupend	
4	9 februari 2026	BAB II	• Perbaikan penulisan • Penambahan konsep klasifikasi dari hipertensi	

5	8 April 2026	BAB III	• Perbaikan rumus sampel • Penarikan sampel • Perbaikan definisi Opsional	
6	16 April 2026	Proposal	ACC Proposal	
7	20 Agustus 2026	Konsultasi BAB 4 & 5	• Revisi Penulisan • Perbaikan tabel distribusi data dan master tabel • Penambahan Pembahasan	
8	26 Agustus 2026	Konsultasi BAB	Acc Seminar Hasil	