SKRIPSI

PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JATISARI KABUPATEN MADIUN

Oleh :
ELEN AYU ANANDA PRIANITA
NIM : 202202115

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JATISARI KABUPATEN MADIUN

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

ELEN AYU ANANDA PRIANITA

NIM : 202202115

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Nama	: Elen Ayu Ananda Prianita
NIM	: 202202115
Program Studi	: Keperawatan
Judul	: PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JATISARI KABUPATEN MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 4 November 2025

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Hariyadi, S.Kp., M.Pd	Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 1441746647130083	NUPTK. 4748756657130142

Mengetahui,
Kepala Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nama : Elen Ayu Ananda Prianita

NIM : 202202115

Program Studi : Keperawatan

Judul : PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JATISARI KABUPATEN MADIUN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada tanggal 18 Desember 2025

Dewan Penguji

Ketua : Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 5243759660231063 : .....

Penguji I : Hariyadi, S.Kp., M.Pd
NUPTK. 1441746647130083 : .....

Penguji II : Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 4748756657130142 : .....

Mengesahkan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elen Ayu Ananda Prianita

NIM : 202202115

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di suatu perguruaan tinggi dan Lembaga Pendidikan lainya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah mampu belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar Pustaka.

Madiun, 4 November 2025

Penulis,



Elen Ayu Ananda Prianita

NIM : 202202115

MOTTO

''Belajarlah untuk bersabar dalam setiap proses, karena setiap langkah yang sulit menyimpan makna dan pelajaran. Syukuri apa yang ada, doakan apa yang belum tercapai, dan teruslah berusaha tanpa lelah. Jangan menuntut diri untuk menjadi sempurna, tetapi hargailah dirimu yang telah berjuang sejauh ini. Sebab, setiap kekurangan bukanlah kelemahan, melainkan bagian dari proses menjadi kuat.

b*erhenti memandang dirimu rendah, kamu hebat hari ini, besok,*

bahkan seterusnya. Percayalah, di balik setiap kesulitan,

Tuhan selalu menyiapkan jalan menuju kemudahan''

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Elen Ayu Ananda Prianita
Tempat dan Tanggal Lahir	: Madiun, 03 Juni 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Lawu, Desa Jatisari Rt.22 / Rw.05, Kecamatan Geger, Kabupaten Madiun
Email	: prianitaelen@gmail.com
Riawayat Pendidikan	:
1. 2008-2010	: TK ABA V Uteran
2. 2011-2016	: SDN 1 Purworejo
3. 2016-2018	: SMPN 1 Geger Madiun
4. 2018-2022	: SMKN 3 Kimia Madiun
5. 2022-2026	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JATISARI KABUPATEN MADIUN

Elen Ayu Ananda Prianita

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang beresiko menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Upaya penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya melalui latihan *isometric handgrip exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *isometric handgrip exercise* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Jatisari Kabupaten Madiun.

Jenis penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi di Desa Jatisari Kabupaten madiun. Sampel berjumlah 18 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi *isometric handgrip exercise* selama 5 hari berturut-turut, kemudian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 151,67 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 133,33 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 91,67 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 77,78 mmHg. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh ρ-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan *isometric handgrip exercise* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *isometric handgrip exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Latihan ini dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, murah, dan mudah dilakukan secara mandiri di rumah.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, *Isometric handgrip exercise*

ABSTRACT

THE EFFECT OF ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE ON CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN JATISARI VILLAGE, MADIUN REGENCY.

Elen Ayu Ananda Prianita

Hypertension or high blood pressure is one of the major health problems among the elderly and is a major risk factor for various cardiovascular diseases that can decrease quality of life and increase morbidity and mortality rates. If not treated promptly, it may lead to complications such as stroke, heart failure, or kidney problems. Management of hypertension can be carried out through both pharmacological and non-pharmacological approaches, one of which is Isometric handgrip exercise. This study aims to determine the effect of Isometric handgrip exercise on blood pressure changes in elderly patients with hypertension in Jatisari Village, Madiun Regency.

This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population of this study consisted of elderly individuals with hypertension in Jatisari Village, Madiun Regency. The sample included 18 respondents selected using the simple random sampling technique. Data were collected by measuring blood pressure before and after the intervention of isometric handgrip exercise, which was carried out for five consecutive days, and were then analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results of the study showed that the average systolic blood pressure before the intervention was 151.67 mmHg and after the intervention became 133.33 mmHg, while the average diastolic blood pressure before the intervention was 91.67 mmHg and after the intervention became 77.78 mmHg. The results of the Wilcoxon test obtained a ρ-value = 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a significant effect of isometric handgrip exercise on changes in blood pressure in elderly people with hypertension.

This study indicates that isometric handgrip exercise is effective in reducing blood pressure among elderly patients with hypertension. This exercise can serve as a simple, safe, inexpensive, and easily performed non-pharmacological intervention that can be done independently at home to help maintain blood pressure stability and improve the quality of life of the elderly.

Keywords : *Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Isometric handgrip exercise*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jatisari Kabupaten Madiun" dengan baik. Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin untuk menyusun skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Jiyem selaku Bidan Desa dan Ibu Pujani Wati selaku kader yang telah memberikan izin pengambilan data awal sekaligus membantu dalam proses penelitian
3. Mega Arianti Putri, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
4. Hariyadi, S.Kp., M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang telah membantu dan memberikan arahan, saran, motivasi dengan kesabaran dan ketlatenan,Semoga bapak selalu diberikan kesehatan dan kemudahan dalam segala urusanya.
5. Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu dan memberikan arahan, saran, motivasi dengan kesabaran dan ketlatenan. Semoga bapak selalu diberikan kesehatan dan kemudahan dalam segala urusanya.
6. Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya menguji skripsi saya.
7. Teruntuk ayah kandung tercinta saya Alm. Bapak Supriyanto yang selalu memberikan bimbingan selagi beliau masih hidup dan tak pernah lelah untuk

memberikan support dan nasihat. Ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Almarhum Ayah doa dan kasih sayang beliau selama ini menjadi modal utama dalam perjalanan meraih cita-cita ini. Semongga skripsi ini menjadi kebanggaan bagi beliau di surga.

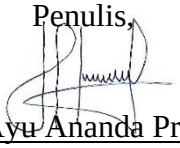
8. Teruntuk Orang yang teristimewa dalam hidup saya kedua orang tua tercinta bapak Sony Handoko dan Ibu Nurul Hidayati telah membesarkan saya hingga saat ini dan selalu memberikan semangat kepada saya dalam mengerjakan skripsi. Terimakasih sudah selalu sabar, percaya, dan selalu mendoakan setiap langkah yang saya pijak, tetap sehat untuk ibu dan bapak semoga saya bisa menjadi seorang yang sukses dan bisa membanggakan.
9. Teruntuk teman-teman seperjuangan yang sudah kuat sampai di titik ini, yang sudah banyak memberikan dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini kalian semua hebat. Semoga kelak kalian menjadi orang yang sukses dan membanggakan.
10. Terakhir untuk diri saya sendiri. Terimakasih untuk diri saya sendiri Elen Ayu Ananda Prianita atas atas keteguhan hati, kerja keras, dan kesabaran yang telah ditunjukkan selama proses penyusunan skripsi ini. Serta yang sudah kuat melewati lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri. Semoga saya bisa berjuang dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi kedepanya. Tetap semangat untuk diri ini karena di depan masih ada banyak rintangan yang harus dilalui.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Aamiin.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Madiun, 4 November 2025

Penulis,



Elen Ayu Ananda Prianita

NIM : 202202115

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
MOTTO vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vii
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
KATA PENGANTAR x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH xviii

BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.3.1 Tujuan Umum 6
1.3.2 Tujuan Khusus 7
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Manfaat Teoritis 7
1.4.2 Manfaat Praktis 7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 9
2.1 Konsep Dasar Tekanan Darah 9
2.1.1 Definisi Tekanan Darah 9
2.1.2 Patofisiologi Tekanan Darah 9
2.1.3 Konsep Peningkatan Tekanan Darah Pada Lanisa 10
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah 11
2.1.5 Cara Mengukur Tekanan Darah 15
2.2 Konsep Dasar Hipertensi 18
2.2.1 Definisi Hipertensi 18
2.2.2 Etiologi Hipertensi 19
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi 20
2.2.4 Manifestasi Klinis 20
2.2.5 Patofisiologi Hipertensi 21
2.2.6 Pemeriksaan Penunjang 23
2.2.7 Penatalaksanaan Hipertensi 24
2.3 Konsep Dasar Lansia 29
2.3.1 Definisi Lansia 29
2.3.2 Ciri-Ciri Lansia 30
2.3.3 Klasifikasi Lansia 31
2.3.4 Perubahan yang Terjadi Pada Lansia 31

2.4 Konsep Dasar *Isometric Handgrip Exercise* 32
2.4.1 Definisi *Isometric Handgrip Exercise* 32
2.4.2 Manfaat dan Keuntungan *Isomtric Handgrip Exercise* ... 33
2.4.3 Prinsip *Isometric Handgrip Exercise* 34
2.4.4 Mekanisme *Isometric Handgrip Exercise* dalam Menurunkan Tekanan Darah 35
2.4.5 Prosedur *Isometric Handgrip Exercise* 36
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 38
3.1 Kerangka Konseptual 38
3.2 Hipotesis Penelitian 39
BAB 4 METODE PENELITIAN 41
4.1 Desain Penelitian 41
4.2 Populasi dan Sampel 41
4.2.1 Populasi 41
4.2.2 Sampel 42
4.2.3 Teknik Sampling 43
4.3 Kerangka Kerja Penelitian 44
4.4 Identifikasi Variabel 45
4.4.1 Variabel Independent (bebas) 45
4.4.2 Variabel Dependent (terikat) 45
4.5 Definisi Operasional Variabel 45
4.6 Instrumen Penelitian 46
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian 46
4.7.1 Lokasi Penelitian 46
4.7.2 Waktu Penelitian 46
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 46
4.9 Teknik Pengolahan Data 49
4.10 Teknik Analisa Data 51
4.10.1 Analisis Univariat 51
4.10.2 Analisis Bivariat 52
4.11 Etika Penelitian 53
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
5.1 Hasil Penelitian 55
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 55
5.1.2 Data Umum 56
5.1.3 Data Khusus 59
5.2 Pembahasan 62
5.2.1 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Intervensi *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jatisari Kabupaten Madiun 62
5.2.2 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Intervensi *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jatisari Kabupaten Madiun 65

5.2.3 Analisis Pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jatisari Kabupaten Madiun 68
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN
6.1 Kesimpulan 71
6.2 Saran 71

DAFTAR PUSTAKA 74
LAMPIRAN-LAMPIRAN 78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut *World Health Organization* 20
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut (JNC VIII) 20
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jatisari Kabupaten Madiun 45
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Lansia di Desa Jatisari Kabupaten Madiun Bulan Oktober 2025 56
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Desa Jatisari Kabupaten Madiun Bulan Oktober 2025 57
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Lansia di Desa Jatisari Kabupaten Madiun Bulan Oktober 2025 57
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Lansia di Desa Jatisari Kabupaten Madiun Bulan Oktober 2025 58
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Lansia di Desa Jatisari Bulan Oktober 2025 58
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keturunan Hipertensi Lansia di Desa Jatisari Kabupaten Madiun Bulan Oktober 2025 58
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Rokok Lansia di Desa Jatisari Kabupten Madiun Bulan Oktober 2025 59
Tabel 5.8 Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik Menggunakan Uji *Shapiro Wilk* 59
Tabel 5.9 Uji Normalitas Tekanan Darah Diastolik Menggunakan Uji *Shapiro Wilk* 60
Tabel 5.10 Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Dilakukan Intervensi *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jatisari Kabupaten Madiun Bulan Oktober 2025 60
Tabel 5.11 Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Dilakukan Intervensi *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jatisari Kabupaten Madiun Bulan Oktober 2025 61
Tabel 5.12 Hasil Uji *Wilcoxon* Data Tekanan Darah Sistolik 61
Tabel 5.13 Hasil Uji *Wilcoxon* Data Tekanan Darah Diastolik 62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Mengukur Tekanan Darah	36
Gambar 2.2	Posisi Duduk	36
Gambar 2.3	Menggenggam *Handgrip*	36
Gambar 2.4	Membuka Genggaman	37
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jatisari Kabupaten Madiun	38
Gambar 4.1	Skema Desain Penelitian	41
Gambar 4.2	Kerangka Kerja Pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jatisari Kabupatem Madiun	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Izin Pengambilan Data Awal dari STIKES BHM Madiun 78
Lampiran 2. Surat Balasan Pengantar Izin Pengambilan Data Awal dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik 80
Lampiran 3. Surat Keterangan Kode Etik 81
Lampiran 4. Surat Pengantar Izin Penelitian dari STIKES BHM Madiun 82
Lampiran 5. Surat Balasan Pengantar Izin Penelitian 84
Lampiran 6. Surat Keterangan Selesai Penelitian 86
Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden 87
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden 88
Lampiran 9. SOP *Isometric Handgrip Exercise* 89
Lampiran 10. SOP Pengukuran Tekanan Darah 91
Lampiran 11. SOP Tekanan Darah Responden Jika Drop 93
Lampiran 12. Lembar Data Demografi Responden 94
Lampiran 13. Lembar Observasi Tekanan Darah Responden 95
Lampiran 14. Lembar Hasil Observasi Pre dan Post Tekanan Darah Responden Per Hari 96
Lampiran 15. Lembar Tabulasi Pengukuran Tekanan Darah Responden 97
Lampiran 16. Hasil Uji SPSS 98
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian 103
Lampiran 18. Jadwal Kegiatan Penyusunan Skripsi 104
Lampiran 19. Lembar Bimbingan Skripsi 105

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

ACE	: *Angiotensin Converting Enzyme*
ADH	: *Antidiuretic Hormone*
CO	: *Cardiac Output*
DINKES	: Dinas Kesehatan
LLA	: Lingkar Lengan Atas
MVC	: *Maximal Voluntary Contraction*
MAP	: *Mean Arteries Pressure*
Na	: Natrium
NaCl	: Natrium Klorida
NO	: *Nitric Oxide*
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SV	: Volume Sekuncup
WHO	: *Word Health Organization*

DAFTAR ISTILAH

Angiotensin	: Hormon peningkatan tekanan darah
Antidiuretic Hormone	: Hormon Antideuretik
Afterload	: Beban jantung selama kontraksi
Preload	: Derajat peregangan jantung sebelum kontraksi
Silent Killer	: Pembunuh diam-diam
Nitric Oxide	: Molekul yang berperan penting regulasi tekanan darah, aliran darah, dan fungsi endotel.
Isometric handgrip exercise	: Jenis latihan yang melibatkan pengencangan otot.
Shear stress	: Tekanan gesek yang terjadi pada pembuluh darah akibat kontraksi otot.
Guanylate cyclase	: Melebarkan pembuluh darah melalui mekanisme relaksasi otot polos.
Cardiac output	: Curah Jantung
Beta Blocker	: Penghambat beta
Spignomanoneter	: Alat mengukur tekanan darah
ACE inhibitor	: Obat penurun tekanan darah
Aldosteron	: Hormon pengatur tekanan darah
Ateroskerosis	: Penumpukan lemak
Alpha Bloker	: Penghambat Alpha
Maximal Voluntary Contraction	: Kekuatan maksimum yang dihasilkan otot
Injury	: Cedera
Mean	: Tekanan darah rata-rata selama satu siklus jantung

Arteri brakhialis	:	Pembuluh darah di bagian lengan atas
Heart Rate	:	Denyut jantung
Viskositas	:	Kekentalan
Vasodilatasi	:	Pelebaran pembuluh darah
Overweight	:	Kelebihan berat badan
Pra eksperimen	:	Jenis penelitian sederhana
Pre-test	:	Sebelum perlakuan
Post-test	:	Setelah perlakuan
Drop out	:	Mengundurkan diri
Random sampling	:	Pengambilan sampel secara acak
Reinforcement	:	Penguatan
Editing	:	Edit
Coding	:	Kode
Entry Data	:	Memasukkan data
Cleaning	:	Pengecakan data kembali
Tabulating	:	Penyusunan data dalam bentuk tabel
Confidentiality	:	Kerahasiaan
Dependet Variable	:	Variable terikat
Independet Variable	:	Variabel bebas
Diastol	:	Kondisi jantung saat rileks (istirahat)
Wilcoxon	:	Uji Statistik non parametrik
Informed concent	:	Lembar persetujuan
Paired T-test	:	Dua kelompok data yang akan diuji
Anominity	:	Tanpa nama
Justice	:	Keadilan
Respect For Person	:	Menghormati individu
Reward	:	Penghargaan, imbalan
Standart Eror	:	Kesalahan