

PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *ISOMETRIC HAND GRIP* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DIMASA PANDEMI

Ervina Chandra Wahyu Damayanti, Rini Widarti

Email: hafinacandra21@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Kasus hipertensi seringkali ditemukan di masyarakat terutama pada lansia. Di masa pandemi *Covid-19* ini banyak lansia yang mengalami penurunan aktivitas fisik sehingga menyebabkan meningkatnya risiko hipertensi yang terjadi pada lansia. Langkah untuk mengurangi peningkatan kasus hipertensi dan meningkatnya korba jiwa pada pasien *Covid-19* dengan komorbid hipertensi, harus ada langkah pencegahan berupa latihan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Pemberian latihan *isometric hand grip* terbukti mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Latihan *isometric hand grip* ini tergolong latihan yang mudah, murah dan dapat dilakukan sendiri di rumah. **Tujuan;** Mengetahui pengaruh pemberian latihan *isometric hand grip* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di masa pandemi di Puskesmas Sumberlawang, Sragen. **Metode;** Penelitian *quasai eksperimen the time series* dengan metode *one grup pretest-posttest*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. **Hasil;** Hasil uji bivariate membuktikan bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan *isometric hand grip* terhadap penurunan tekanan darah lansia (p value=0,001). **Kesimpulan;** Terdapat pengaruh antara pemberian latihan *isometric hand grip* dengan penurunan tekanan darah lansia di masa pandemi di Puskesmas Sumberlawang, Sragen.

Kata Kunci: *pandemic, lansia, hipertensi, latihan isometric hand grip.*