

PENGARUH KOMBINASI SLOW DEEP BREATHING EXERCISE DAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PRA-LANSIA DENGAN HIPERTENSI

ABSTRAK

Latar Belakang: penyakit hipertensi masih menjadi masalah utama pada kalangan pra lansia. Kejadian hipertensi pada pra lansia dapat menyebabkan kualitas hidup yang buruk, kesulitan dalam fungsi sosial dan fisik serta meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi-komplikasi yang ditimbulkannya, seseorang yang beresiko menderita hipertensi adalah usia 45 tahun keatas. Salah satu intervensi yang diberikan fisioterapi dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi adalah *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Isometric Handgrip Exercise*. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Slow Deep Breathing* dan *Isometric Handgrip Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pra-lansia dengan hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis quasy eksperimental dengan rancangan *one group pre test* dan *post test*. Sampel sebanyak 30 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer*. Intervensi *Slow Deep Breathing* dan *Isometric Handgrip Exercise* dengan dosis yang sama selama 5 hari dengan frekuensi 1 kali dalam sehari. **Hasil:** Berdasarkan hasil dari uji *Wilcoxon* pada perlakuan *slow deep breathing exercise* dengan penambahan *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah menunjukkan nilai signifikan 0.011 ($p < 0.05$), sedangkan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah menunjukkan nilai signifikan 0.014 ($p < 0.05$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh kombinasi *Slow Deep Breathing Exercise* dan *Isometric Handgrip Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada Pra-Lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: *Pra-lansia ; Hipertensi ; Slow Deep Breathing Exercise ; Isometric Handgrip Exercise*