

# UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TERAPI ISOMETRIC HANDGRIP MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO

Nugroho Adhy Prasetyo, Siti Fatmawati

[Nugrohoninug1@gmail.com](mailto:Nugrohoninug1@gmail.com)

Universitas Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Hipertensi adalah juga dikenal dengan tekanan darah tinggi terjadi karena tekanan darah naik di atas tingkat normal 120/80 MmHg. Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penduduk di provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Dinas Kesehatan Jawa Tengah 2019 dari data yang diperoleh dari rekapan Dinas Kesehatan daerah Sragen tahun 2022 terdiri dari 25 puskesmas yang mengalami prevalensi hipertensi pada masyarakat umum mencapai 40.6%, untuk realisasi di Kabupaten Sragen sebesar 110.819 sedangkan untuk sasaran hipertensi di Kabupaten Sragen sebesar 275.439. Penatalaksanaan hipertensi non farmakologi bisa dilakukan dengan teknik terapi isometric handgrip yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan tujuan untuk memberikan informasi pada masyarakat umum terkait edukasi terapi isometric handgrip untuk menurunkan tekanan darah tinggi. **Metode :** Metode Luaran KIE berupa video upaya menurunkan tekanan darah tinggi dengan terapi *isometric handgrip*. **Hasil :** Metode yang digunakan dalam luaran ini yaitu dengan menggunakan media video diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat cara untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi non farmakologi *isometric handgrip*. **Kesimpulan :** Dengan menggunakan media video diharapkan dapat mempermudah informasi mengenai terapi isometric handgrip dapat digunakan sebagai upaya menurunkan tekanan darah tinggi pada masyarakat umum.

**Kata Kunci :** *Isometric Handgrip*, Hipertensi, Video