

PENERAPAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RSUD dr. SOEDIRAN MANGUN SUMARSO WONOGIRI

¹Fitri Shinta Muliya, ²Sri Hartutik, ³Agus Sutarto

Shintamuliya6@gmail.com

Program Studi Ners

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta, ³RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso
Wonogiri

ABSTRAK

Latar belakang: Sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi secara bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan hipertensi. Hal ini mengakibatkan tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding arteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan mengalami penyempitan dan menjadi kaku dimulai saat usia 45 tahun. **Tujuan:** Bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi pada ke 2 responden dalam pemberian *Isometric handgrip exercise* pada lansia Hipertensi. **Metode:** Desain *penelitian* deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dilakukan pada 2 responden. **Hasil:** Sebelum dilakukan penerapan *Isometric handgrip exercise* berisiko sedang mengalami Hipertensi, setelah pemberian *Isometric handgrip exercise* setiap 2 kali kontraksi dengan durasi 45 detik. Gerakan melepaskan handgrip dilakukan selama 15 detik diantara 2 kontraksi tangan. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah istirahat 30 menit, setiap 1 hari sekali selama 3 hari, kedua responden sama-sama terjadi penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *Isometric handgrip exercise* pada lansia Hipertensi.

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