

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI DESA GRINGGING
KABUPATEN SRAGEN**

Opie Yunia Widiati¹, Riyani Wulandari²
Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
oviewidia@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevelensi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 34,1% atau 70 juta lebih penduduk, dan di Jawa Tengah tahun 2021 penderita hipertensi mencapai 37,57%. Salah satu intervensi yang mendukung yaitu *isometric handgrip exercise*, untuk menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Gringging, Kabupaten Sragen. **Metode:** Jenis penelitian adalah kuantitatif, metode penelitian menggunakan *Pre-Exsperiment* dengan rancangan *One Group Pre Test-Post Test*. Menggunakan teknik sampling *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pengambilan sampel sebanyak 15 responden. Instrument penelitian menggunakan sphygmomanometer. Analisa data dengan uji wilcoxon. **Hasil:** pada penelitian *isometric handgrip exercise* diberikan selama 5 hari berturut-turut dengan waktu 3 menit dan setiap tangan mendapat 2 kali kontraksi dengan durasi 45 detik setiap kontraksi. Hasil uji wilcoxon didapat *p-value* $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh yang signifikan dari *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Gringging, Kabupaten Sragen.

Kata Kunci: Hipertensi, *Isometric Handgrip Exercise*, Lansia.