

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS
PUCANGSAWIT**

Mita Rahayu¹, Hermawati²

mitarahayu005@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi yang terjadi di dunia dari jumlah seluruh penduduk dunia yaitu 22% (WHO, 2021). Berdasarkan Menurut data yang diperoleh dari Puskesmas Pucangsawit pada tahun 2023 terdapat 1.623 kasus untuk Hipertensi Primer. Terapi *isometric handgrip exercise* merupakan salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** mengetahui perubahan nilai tekanan darah pada dua responden dengan penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *isometric handgrip*. **Metode:** penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara dua responden penderita hipertensi yang beresiko mengalami penyakit ginjal atau penyakit lainnya sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *isometric handgrip*. **Hasil:** terjadi penurunan nilai tekanan darah pada Ny. S dari 143/90 mmHg menjadi 135/85 mmHg, sedangkan pada Tn. N terjadi penurunan dari 160/98 menjadi 150/90 mmHg. **Kesimpulan:** sesudah dilakukan penerapan terapi *isometric handgrip* pada Ny. S dan Tn. N terdapat penurunan nilai tekanan darah dari penderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa *isometric handgrip* dapat menurunkan tekanan darah menjadi normal.

Kata Kunci: *Hipertensi, Isometric, Tekanan Darah*