

**PENERAPAN PEMBERIAN LATIHAN *HANDGRIP* TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
JOYOTAKAN RT 06 RW 05 SERENGAN SURAKARTA**

Arianza Cahya Safitri , Irma Mustika Sari
Profesi Ners, Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta Email :
arianzasafitri19@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Salah satu penyakit yang dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan suatu kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu teknik yang dapat menurunkan tekanan darah atau nonfarmakologi yaitu pemberian terapi menggunakan *handgrip* karena bentuk latihan mengontraksikan otot tangan secara statis tanpa diikuti dengan pergerakan berlebih dari otot dan sendi dengan merangsang stimulus iskemik dan shear stress akibat dari kontraksi otot pada pembuluh darah yang bermanfaat dapat menurunkan reaktivitas kardiovaskuler terhadap stressor psikofisiologis pada orang dengan tekanan darah tinggi. **Tujuan:** untuk mengetahui hasil implementasi penerapan pemberian terapi menggunakan *handgrip* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Joyotakan rt 06 rw 05 serengan. **Metode:** penelitian deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus. Jumlah subjek yang diteliti 2 responden. Hasil: Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan pemberian terapi dengan *handgrip* sebanyak 5 kali selama 45 detik. **Kesimpulan:** Pemberian terapi dengan *handgrip* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Pemberian Terapi *Handgrip*