

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI KELURAHAN JOYOTAKAN**

Gilang Ayu Dwi Nanda¹, Sri Hartutik², Nur Haryani³
gilangayu.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi biasanya disebut sebagai *silent killer* atau diam-diam yang dapat menyebabkan seseorang menjadi mati secara mendadak akibat hipertensi. Faktor yang menyebabkan tingginya penderita hipertensi adalah usia yang lebih tua dan faktor genetik dapat meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi, namun ada faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti konsumsi makanan tinggi garam, tidak aktif secara fisik, dan terlalu banyak minum alkohol juga salah satu pemicu meningkatkan risiko hipertensi. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi pemberian *Isometric Handgrip Exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Joyotakan. **Metode:** deskriptif, jumlah responden 2, dengan memiliki hipertensi stadium 1, implementasi menggunakan *isometric handgrip exercise*. **Hasil penelitian:** tekanan darah pada kedua lansia sebelum diberikan penerapan *isometric handgrip exercise* termasuk ke dalam kategori hipertensi stadium I. Tekanan darah pada lansia pertama dengan hipertensi tidak terkontrol setelah diberikan penerapan *isometric handgrip exercise* termasuk dalam kategori pre hipertensi, dan lansia kedua setelah diberikan penerapan *isometric handgrip exercise* termasuk kedalam kategori normal. **Kesimpulan:** Perbandingan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi tidak terkontrol dan hipertensi terkontrol sebelum diberikan penerapan *isometric handgrip exercise* adalah dalam kategori hipertensi stadium 1, sedangkan setelah diberikan penerapan *isometric handgrip exercise* termasuk kedalam kategori pre hipertensi dan normal.

Kata kunci : *handgrip, hipertensi, lansia*