

**PENGARUH ISOMETRIC HANDGRIP DAN RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP MEAN ARTERIAL
PRESSURE PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS JUWIRING KLATEN**

Neiska Lala Putri Zayrika¹, Hermawati²
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
neiskalpz@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia, dengan prevalensi 341.727 penderita hipertensi di Kabupaten Klaten. Sedangkan di Kecamatan Juwiring terdapat 15.951 jiwa pada tahun 2023. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan cara non farmakologi seperti *isometric handgrip* dan relaksasi nafas dalam. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh latihan *isometric handgrip* dan terapi relaksasi napas dalam terhadap *Mean Arterial Pressure* pada penderita hipertensi di Puskesmas Juwiring, Klaten. **Metode:** menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *two group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 126, dengan sampel sebanyak 62 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing 31 responden, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan selama lima hari dengan durasi $\pm$ empat menit. **Hasil :** uji *Mann-Whitney* MAP didapatkan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ sehingga terdapat perbedaan setelah diberikan intervensi terhadap penurunan MAP. **Kesimpulan:** dari penelitian ini *isometric handgrip* dan terapi relaksasi napas dalam berpengaruh dalam menurunkan nilai MAP pada penderita hipertensi. Intervensi dapat menjadi alternatif dalam pengelolaan hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci: Hipertensi, *Isometric handgrip*, Relaksasi napas dalam, *Mean Arterial Pressure*.