

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI DESA JOYOTAKAN RT 02/RW II  
KECAMATAN SERENGAN  
KOTA SURAKARTA**

Alifah Nur Fadhillah<sup>1</sup>, Ida Nur Imamah<sup>2</sup>, Tri Harwanto<sup>3</sup>

[alifahdila73@gmail.com](mailto:alifahdila73@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah tekanan darah 140/90 atau lebih tinggi, berdasarkan dua atau lebih pengukuran. Komplikasi tekanan darah tinggi, jika tidak diobati, mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Dalam upaya mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi dapat dilakukan manajemen hipertensi nonfarmakologis salah satunya dapat dilakukan dengan olahraga, seperti melakukan *isometric handgrip exercise*. **Tujuan:** Untuk mengetahui hasil implementasi penerapan *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia Hipertensi di Desa Joyotakan RT 02/RW II Kecamatan Serengan Kota Surakarta. **Metode:** Penelitian yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini dengan penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan penelitian studi kasus. Penelitian ini menggunakan *One Group Pre Test-Post Test Design*, yaitu memberikan intervensi *isometric handgrip exercise* dan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Terdapat penurunan tekanan darah pada lansia setelah di berikan *isometric handgrip exercise*. **Kesimpulan:** Hasil akhir yang didapatkan kedua responden mengalami penurunan tekanan darah sebesar 28-29 mmhg.

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