

<p>Astri Nevi Winesti  NIM C2014015  Program Studi Ilmu Keperawatan</p>	<p>Dosen Pembimbing :  1. Riyani Wulandari,S.kep, Ns., M.Kep  2. Endah Sri Wahyuni,S.Kep,Ns., M.Kep</p>
<p style="text-align: center;"><b>PENGARUH LATIHAN ISOMETRIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA MATESIH</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>ABSTRAK</b></p> <p><b>Latar belakang :</b> Orang Lanjut usia sering sering kali mengeluhkan masalah kesehatannya, salah satu keluhan adalah tekanan darah yang tinggi atau yang disebut hipertensi. Latihan isometrik adalah bentuk latihan kontraksi otot tanpa gerakan anggota tubuh dengan bentuk latihan dapat berupa mengangkat, mendorong, atau menarik tangan dan kaki. Latihan isometrik merupakan salah satu cara pengobatan non farmakologik agar tekanan darah lansia dapat stabil.. <b>Tujuan:</b> Mengetahui pengaruh latihan isometrik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia wilayah Kerja Matesih. <b>Metode:</b> Desain penelitian ini yaitu <i>Pre-Eksperimen</i> dengan rancangan <i>One Group Pre Test-Post Test Design</i>. Sampel penelitian adalah 20 penderita hipertensi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Matesih dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>proportionate stratified random sampling</i>. <i>Pengukuran tekanan darah</i> menggunakan <i>Sphygmomanometer</i> dan stetoskop. Latihan isometrik selama 2 minggu dengan durasi 3 x seminggu, tiap latihan selama 15 menit. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. <b>Hasil:</b> Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai <math>Z = -3,882</math> dengan nilai <math>p = 0,000</math>. <b>Kesimpulan :</b> ada pengaruh latihan isometrik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Matesih.</p>	
<p><b>Kata kunci:</b> <i>isometrik, tekanan darah, hipertensi, lanjut usia.</i></p>	