

**PENERAPAN LATIHAN *ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE* DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RSUD KABUPATEN
KARANGANYAR**

Oktavia Indah Sari¹, Sri Hartutik², Dwi Yuningsih³
oktaviaindah933@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada kelompok lansia prevalensi penyakit tidak menular tertinggi adalah hipertensi sebesar 32,5%. Hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan darah terlalu tinggi, yang disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) maupun kekakuan pembuluh darah. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg dalam dua kali pengukuran. Tekanan darah yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan pecahnya pembuluh darah ke otak sehingga bisa menyebabkan stroke bahkan kematian. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri pada pasien hipertensi dengan memberikan latihan *handgrip exercise* dan aromaterapi lavender. **Metode** : Penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan studi kasus. **Hasil** : Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan latihan *handgrip exercise* dan menghirup aromaterapi lavender. **Kesimpulan** : Adanya perbedaan perkembangan penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah penerapan Latihan *Isometrik Handgrip Exercise* dan Aromaterapi Lavender.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, *Handgrip Exercise*, Aromaterapi Lavender