

**PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RW 07  
KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN  
JEBRES KOTA SURAKARTA**

Liana Putri Utami<sup>1</sup>, Mulyaningsih<sup>2</sup>, Nur Haryani<sup>3</sup>

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

[Lianaputriutami5@gmail.com](mailto:Lianaputriutami5@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang dilakukan pengukuran berulang diperoleh tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolic lebih dari sama dengan 90 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif adalah *Isometric Handgrip Exercise*. **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode :** Quasy Experimen dengan jumlah 2 responden yang memiliki riwayat hipertensi, Intervensi dilakukan selama 5 hari berturut-turut, dengan latihan selama 3 menit per hari menggunakan handgrip. **Hasil :** Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah signifikan pada kedua responden. Kategori hipertensi responden yang awalnya hipertensi stadium 1 setelah dilakukan terapi menjadi kategori pre hipertensi dan normal. **Kesimpulan :** Responden I mengalami penurunan dari 152/94 mmHg menjadi 138/89 mmHg, sedangkan responden II dari 145/90 mmHg menjadi 129/85 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan IHE dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi ini sederhana, murah, dan dapat dilakukan mandiri oleh pasien di rumah. Diharapkan intervensi ini dapat menjadi bagian dari manajemen hipertensi secara komprehensif.

Kata Kunci : *Hipertensi, Isometric Handgrip Exercise, Tekanan Darah*