

PENERAPAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Amanda Putri Maisaroh¹, Titik Endarwati², Tri Prabowo³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden Gamping Sleman
Email : amandaaputri85@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah *isometric handgrip exercise*. Latihan ini dilakukan dengan cara menggenggam alat handgrip secara isometrik untuk membantu meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Mengetahui penerapan *isometric handgrip exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II. Intervensi dilakukan selama 5 hari berturut-turut pada sore hari dengan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi.

Hasil: Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien setelah dilakukan penerapan *isometric handgrip exercise*. Pada klien 1 tekanan darah menurun dari 152/94 mmHg menjadi 125/83 mmHg, sedangkan pada klien 2 menurun dari 165/105 mmHg menjadi 138/84 mmHg. Selain itu, keluhan pusing, kebas, dan kesemutan pada kedua klien juga berkurang setelah dilakukan intervensi secara rutin.

Kesimpulan: Penerapan *isometric handgrip exercise* dapat membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi keluhan pada lansia dengan hipertensi. *Isometric handgrip exercise* dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis mandiri keperawatan dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, lansia, *isometric handgrip exercise*, tekanan darah

**IMPLEMENTATION OF *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TO
REDUCE BLOOD PRESSURE IN OLDER ADULTS
WITH HYPERTENSION**

Amanda Putri Maisaroh¹, Titik Endarwati², Tri Prabowo³
Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: amandaaputri85@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and may increase the risk of complications such as stroke, heart failure, and kidney disease. Hypertension management can be carried out pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological therapies that can be applied is *isometric handgrip exercise*. This exercise is performed by gripping a handgrip device isometrically to improve blood vessel vasodilation, thereby helping to reduce blood pressure.

Objective: To determine the implementation of *isometric handgrip exercise* in reducing blood pressure among older adults with hypertension.

Methods: The method used in this study was a descriptive case study with a nursing care approach involving two older adults with hypertension in the working area of Gamping II Public Health Center. The intervention was carried out for 5 consecutive days in the afternoon with blood pressure measurements before and after the exercise. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and documentation.

Results: The results of the case study showed a decrease in blood pressure in both clients after the implementation of *isometric handgrip exercise*. In client 1, blood pressure decreased from 152/94 mmHg to 125/83 mmHg, while in client 2 it decreased from 165/105 mmHg to 138/84 mmHg. In addition, complaints of dizziness, numbness, and tingling in both clients were also reduced after routine intervention.

Conclusion: The implementation of *isometric handgrip exercise* can help reduce blood pressure and decrease complaints in older adults with hypertension. *Isometric handgrip exercise* can be used as an independent non-pharmacological nursing intervention to help control blood pressure in older adults with hypertension.

Keywords: hypertension, older adults, *isometric handgrip exercise*, blood pressure