

PENERAPAN INTERVENSI *ISOMETRIC HANDGRIP* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA NY.N DENGAN HIPERTENSI DI RUANG ALAMANDA I RSUD SLEMAN

Yohana A. Tungka¹, Miftafu Darussalam²

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Gaamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (55294), Indonesia

INTISARI

Latar belakang: Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang terus meningkat setiap tahunnya dan bila tidak ditangani dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Terapi *isometric handgrip* menjadi salah satu penanganan secara non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.

Tujuan: Menganalisa penerapan *intervensi isometric handgrip* untuk menurunkan tekanan darah pada Ny.N dengan Hipertensi di Ruang Alamanda I RSUD Sleman.

Metode: Pengumpulan data menggunakan teknik *observasi-partisipatif* dengan menerapkan asuhan keperawatan pada pasien. Penerapan *isometric handgrip* pada 1 pasien selama 3 hari berturut-turut. Luaran yang diukur adalah tekanan darah.

Hasil: Hasilnya pada hari pertama, hasil pengukuran tekanan darah adalah 170/110mmHg (pre) menjadi 165/108 mmHg (post). Hari ke-2 yaitu 182/100mmHg (pre) menjadi 177/100mmHg (post). Pada hari ke-3 yaitu 180/100 (pre) menjadi 175/92mmHg (post).

Kesimpulan: Selama 3 hari penerapan terapi *isometric handgrip* didapatkan bahwa rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 5 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 3 mmHg.

Kata kunci: *Isometric Handgrip, Hipertensi, Tekanan darah*

¹Mahasiswa Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

APPLICATION OF ISOMETRIC HANDGRIP INTERVENTION TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN MRS. N WITH HYPERTENSION IN ALAMANDA I ROOM AT SLEMAN HOSPITAL

Yohana A. Tungka¹, Miftafu Darussalam²

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Gaamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (55294), Indonesia

ABSTRACT

Background: Hypertension is a health problem that continues to increase every year and, if left untreated, can cause various complications. Isometric handgrip therapy is a non-pharmacological treatment to reduce blood pressure and prevent complications of hypertension.

Objective: To analyze the application of isometric handgrip intervention to reduce blood pressure in Mrs. N with hypertension in Alamanda I Room of Sleman Hospital.

Methods: Data collection uses participatory-observation techniques by applying nursing care to patients. Application of isometric handgrip in 1 patient for 3 consecutive days. The output measured was blood pressure.

Results: The results on the first day, before intervention is 170/110 mmHg (pre) to 165/108 mmHg (post). Day 2, is 182/100 mmHg (pre) to 177/100 mmHg (post). On day 3 is 180/100 (pre) to 175/92 mmHg (post).

Conclusion: During the 3 days of applying isometric handgrip therapy, it was found that the average decrease in systolic blood pressure was 5 mmHg and the decrease in diastolic blood pressure was 3 mmHg.

Keywords: *Isometric Handgrip, Hypertension, Blood Pressure*

¹Mahasiswa Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta