

PENERAPAN INTERVENSI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. I DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALASAN

Muhammad D. A. T. La Abo¹, Ferianto², Sriyati Sipora³

Email: tamarlaabo1987@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih besar dari 90 mmHg yang diukur setelah 5 menit istirahat dan dalam kondisi nyaman dianggap sebagai hipertensi. Menurut WHO (2018), angka kejadian penyakit hipertensi di dunia sebesar 26,4% atau 972 juta orang, jumlah ini meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2021. Jika hipertensi tidak diobati, maka dapat menyebabkan komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung, gagal ginjal kronis, dan retinopati hipertensi.

Tujuan: Mengimplementasikan *isometric handgrip exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ny. I dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi latihan *isometric handgrip exercise* terhadap penurunan tekanan darah.

Kesimpulan: Implementasi terapi latihan berlangsung selama 5 hari berturut-turut yaitu dari tanggal 24 - 28 Juni 2024 difokuskan pada terapi latihan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah. Hasil pengukuran pada hari pertama sebelum diberikan intervensi didapatkan hasil 130/90 mmHg kemudian setelah diberikan intervensi turun menjadi 130/90 mmHg. Intervensi pada hari terakhir didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi Ny. I 117/77 mmHg kemudian setelah intervensi turun 116/72 mmHg. Sehingga dari data yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan terapi isometrik handgrip exercise dalam menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Intervensi, *Isometric Handgrip Exercise*

¹Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Sriyati Sipora Perawat Puskesmas Kalasan Sleman

IMPLEMENTATION OF THE INTERVENTION *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* ON REDUCTION OF BLOOD PRESSURE IN NY. I WITH HYPERTENSION IN THE KALASAN PUSKESMAS WORKING AREA

Muhammad D. A. T. La Abo¹, Ferianto², Sriyati Sipora³

Email: tamarlaabo1987@gmail.com

ABSTRACT

Background: An increase in systolic blood pressure greater than 140 mmHg and diastolic blood pressure greater than 90 mmHg measured after 5 minutes of rest and under comfortable conditions is considered hypertension. According to WHO (2018), the incidence of hypertension in the world is 26.4% or 972 million people, this number will increase to 29.2% in 2021. If hypertension is not treated, it can cause serious complications such as heart attack, stroke, heart failure, chronic renal failure, and hypertensive retinopathy.

Objective: Implement *isometric handgrip exercise* on reducing blood pressure in Mrs. I with Hypertension in the Kalasan Health Center Work Area.

Results: The results of this study indicate that there is a significant influence between exercise therapy *isometric handgrip exercise* to lowering blood pressure.

Conclusion: The implementation of exercise therapy will take place for 5 consecutive days, namely from 24 - 28 June 2024 focused on exercise therapy *isometric handgrip exercise* to lower blood pressure. The results of measurements on the first day before the intervention was given were 130/90 mmHg, then after the intervention was given it fell to 130/90 mmHg. The results of the intervention on the last day were obtained before Mrs. I 117/77 mmHg then after intervention it fell to 116/72 mmHg. So from the data obtained it can be concluded that there is a significant effect after being given isometric handgrip exercise therapy in reducing blood pressure.

Keywords: Hypertension, Intervention, *Isometric Handgrip Exercise*

¹Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Sriyati Sipora Perawat Puskesmas Kalasan Sleman