PENERAPAN LATIHAN *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS GAMBIRSARI

Hanifah Putri Azzahra[1], Annisa Andriyani[2]
hanifahputriazzahra2026@gmail.com
Prodi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah *isometric handgrip exercise*. **Tujuan:** Menggambarkan penerapan *isometric handgrip exercise* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari, Kota Surakarta. **Metode:** Penelitian menggunakan metode studi kasus dengan desain deskriptif kualitatif pada dua responden lansia hipertensi. Intervensi diberikan selama lima hari berturut-turut dan tekanan darah diukur sebelum serta sesudah tindakan. **Hasil:** Terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden, yaitu dari 159/86 mmHg menjadi 151/81 mmHg dan dari 154/82 mmHg menjadi 149/78 mmHg. **Kesimpulan:** *isometric handgrip exercise* dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

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