

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, yang terjadi pada tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Lansia merupakan salah satu faktor terjadinya Hipertensi. Prevalensi Hipertensi menurut Riskesdas 2018, Hipertensi terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%). Aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah Latihan Isometric Handgrip yang dilakukan dengan latihan static pada otot yang berkontraksi, tanpa adanya perubahan pada panjang otot atau pergerakan sendi tangan **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk menganalisis jurnal penelitian terkait dengan topik yang sama dengan peneliti yaitu Pengaruh Latihan *Isometric Handgrip* Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia

Metode penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* dengan menggunakan desain *Systematic* dengan sampel penelitian berjumlah 11 jurnal yang terdiri dari 2 jurnal Nasional dan 9 jurnal Internasional yang terindeks ISSN dan DOI, teknik pengumpulan sampel yaitu menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi didalamnya, evaluasi kelayakan data menggunakan JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Quasy Experimental.

Hasil Penelitian berdasarkan dari evaluasi kelayakan scoring didapatkan 9 jurnal Internasional dan 2 jurnal Nasional yang termasuk dalam kategori A (rekomendasi kuat). **Analisa** hasil penelitian Literature Review ini menunjukkan ada Pengaruh Latihan *Isometric Handgrip* Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia.

Studi Literature ini harus dilakukan penelitian lebih lanjut dengan cara penelitian langsung dan perlu dikembangkan dengan meneliti faktor lainnya yang lebih berpengaruh terhadap tekanan darah penderita hipertensi pada lansia ulang dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan penelitian yang menjelaskan mekanisme kerja intervensinya.

Kata Kunci : Pengaruh, *Isometric Handgrip*, Hipertensi, Lansia
 Daftar Pustaka : 15 Buku (2010-2020)
 47 Jurnal (2010-2020)
 7 Website (2010-2020)

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease, which occurs at systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic ≥ 90 mmHg. Elderly is one of the factors of hypertension. The prevalence of hypertension according to Riskesdas 2018, hypertension occurs in the age group 31-44 years (31.6%), ages 45-54 years (45.3%), ages 55-64 years (55.2%). Physical activity that can be used to lower blood pressure is the Isometric Handgrip Exercise which is performed with static exercises on contracting muscles, without any change in muscle length or movement of the hand joints. The purpose of this study was to analyze journals related to the same topic as researchers, namely the Effect of Isometric Handgrip Exercise on Blood Pressure of Hypertension Patients in the Elderly.

The research method used the Literature Review method using a Systematic design with a research sample of 11 journals consisting of 2 national journals and 9 international journals indexed by ISSN and DOI, the sampling technique used was purposive sampling with inclusion and exclusion criteria in it, data evaluation using JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Quasi Experimental.

The results of the study are based on the feasibility evaluation, scoring 9 international journals and 2 national journals which are included in category A (strong recommendation). Analysis of the results of this review literature shows that there is an effect of isometric handgrip exercise on the blood pressure of hypertensive patients in the elderly.

This literature study should be carried out further research by means of research and needs to be developed by examining other factors that are more influential on the blood pressure of hypertensive patients in the elderly again with a larger sample size and explaining the work of the intervention.

<i>Keywords</i>	<i>:</i>	<i>Influence, Isometric Handgrip, Hypertension, Elderly</i>
<i>Reference</i>	<i>:</i>	<i>15 Books (2010-2020) 47 Journals(2010-2020) 7 Websites (2010-2020)</i>