

ABSTRAK

Latar Belakang Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Menurut Riskesdas (2018), prevalensi kejadian hipertensi meningkat dari tahun 2013, yaitu pada usia 18-24 tahun sebesar 8,7% menjadi 13,2%, pada usia 25-34 tahun sebesar 14,7% menjadi 20,1%, dan pada usia 35-44 tahun sebesar 24,8% menjadi 31,6%. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan *Isometric handgrip* pada penatalaksanaan hipertensi. Latihan *isometric handgrip* merupakan bentuk latihan statis yang mengkontraksikan otot dan menghasilkan tahanan tanpa perubahan panjang otot dan tanpa gerakan sendi melalui gerakan menggenggam. (Cornelissen, Araujo & Swaine, 2013). Sumber pencarian jurnal pada penelitian ini adalah Google Scholar yang diterbitkan dari tahun 2010-2020. **Metode** penelitian yang digunakan adalah Literature review, dengan mengumpulkan sampel secara *purposive sampling*. **Populasi** dalam penelitian ini adalah jurnal yang berkaitan dengan latihan *isometric handgrip* pada penatalaksanaan hipertensi sejumlah 46 jurnal dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 3 Jurnal. **Hasil penelitian** dari ketiga jurnal tersebut Latihan yang sangat dianjurkan yaitu dengan melakukan latihan *isometric handgrip* secara rutin 5 hari berturut turut 1 frekuensi dari jurnal keperawatan Silampari. Diharapkan latihan *isometric handgrip* ini dilakukan secara rutin sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Latihan *Isometric Handgrip*, Tekanan Darah, Hipertensi

Daftar Pustaka : 5 Jurnal (2010-2020)

3 buku (2010-2020)

ABSTRACT

Background Hypertension is a condition when a person has an increase in blood pressure above normal with a systolic pressure above 140 mmHg and a diastolic blood pressure above 90 mmHg. According to Riskesdas (2018), the prevalence of hypertension increased from 2013, namely at the age of 18-24 years of 8.7% to 13.2%, at the age of 25-34 years of 14.7% to 20.1%, and at age 35-44 years of 24.8% to 31.6%. **The purpose** of this study was to determine isometric handgrip exercises in hypertension management. Isometric handgrip training is a form of static exercise that contracts muscles and produces resistance without changing muscle length and without joint movement through grasping. (Cornelissen, Araujo & Swaine, 2013). The source of the search for journals in this study was Google Scholar, published from 2010-2020. **The research method** used was literature review, by collecting samples by purposive sampling. **The population** in this study were 46 journals related to isometric handgrip exercise in hypertension management and 3 journals were taken as samples. **Research results** from the three journals. The highly recommended exercise is to do isometric handgrip exercises 5 days in a row, 1 frequency from the Silampari nursing journal. It is hoped that this isometric handgrip exercise will be carried out routinely as a non-pharmacological therapy in an effort to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : Isometric Handgrip Exercise, Blood Pressure, Hypertension
Bibliography : 5 Journals (2010-2020)
3 books (2010-2020)