PENERAPAN TERAPI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DALAM ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN MASALAH HIPERTENSI DI UPTD PPSGL SATPEL GRIYA LANSIA GARUT TAHUN 2026

SITI RESTI NURHAYATI
231FK06065

ABSTRAK

Latar Belakang Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia dan ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal. Di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut terdapat sebanyak 43 orang lansia yang mengalami hipertensi. Hipertensi dapat meningkatkan risiko komplikasi serta mengganggu aktivitas sehari-hari lansia sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat, salah satunya melalui terapi nonfarmakologis berupa *isometric handgrip exercise*. **Tujuan** Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan terapi i*sometric handgrip exercise* dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut Tahun 2026. **Metode penelitian** yang digunakan adalah deskriptif kualitatif berupa studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek studi kasus terdiri dari 2 orang responden lansia yang mengalami hipertensi. Instrumen yang digunakan meliputi lembar asuhan keperawatan, Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi, dan tensimeter untuk mengukur tekanan darah. **Hasil penelitian** menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi terapi *isometric handgrip exercise* selama tujuh hari sesuai prosedur tindakan keperawatan, tekanan darah responden 1 menurun dari 163/87 mmHg menjadi 141/79 mmHg dan responden 2 dari 160/85 mmHg menjadi 140/76 mmHg. **Kesimpulan** Terapi *isometric handgrip exercise* terbukti efektif dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Saran** terapi ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang diterapkan secara rutin oleh petugas di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan Gerontik, Hipertensi, *Isometric Handgrip Exercise,* Lansia.

PENERAPAN TERAPI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DALAM ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN MASALAH HIPERTENSI DI UPTD PPSGL SATPEL GRIYA LANSIA GARUT TAHUN 2026

SITI RESTI NURHAYATI
231FK06065

ABSTRACT

Background *Hypertension is a non-communicable disease that often occurs in the elderly and is characterized by an increase in blood pressure above normal values. In the UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Regency, there are 43 elderly people who have hypertension. Hypertension can increase the risk of complications and interfere with the daily activities of the elderly so that appropriate management is needed, one of which is through non-pharmacological therapy in the form of isometric handgrip exercise.* ***Purpose*** *This study aims to apply isometric handgrip exercise therapy in nursing care for the elderly with hypertension to help reduce blood pressure in UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Regency in 2026.* ***The research method*** *used is descriptive qualitative in the form of a case study with a nursing care approach that includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The case study subjects consisted of 2 elderly respondents who had hypertension. The instruments used included nursing care sheets, Standard Operating Procedures (SOP) therapy, and a sphygmomanometer to measure blood pressure.* ***The results showed*** *that after seven days of isometric handgrip exercise therapy, according to nursing procedures, respondent 1's blood pressure decreased from 163/87 mmHg to 145/78 mmHg, and respondent 2's blood pressure decreased from 160/85 mmHg to 142/76 mmHg.* ***Conclusion*** *Isometric handgrip exercise therapy has been proven effective in helping lower blood pressure in elderly people with hypertension.* ***Recommendation*** *This therapy is expected to be used as a non-pharmacological nursing intervention routinely by staff at the UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut.*

Keywords: Geriatric Nursing, Hypertension, Isometric Handgrip Exercise, Elderly, Blood Pressure.