

ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah melebihi batas normal dengan TD 140/90 mmHg dan termasuk penyakit tidak menular. Gejala yang dialami oleh penderita hipertensi cenderung tidak sama pada setiap individu bahkan terkadang dapat tidak menimbulkan gejala. Secara umum gejala hipertensi diantaranya sakit kepala dan rasa pegal atau tidak nyaman pada tengkuk. Terapi komplementer dapat menurunkan risiko komplikasi hipertensi. Teknik *handgrip exercise* termasuk terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah nyeri pada pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah. Studi kasus ini bertujuan untuk menerapkan teknik *handgrip exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang Melati 3 RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Isometric handgrip exercise* terapi latihan statis menggunakan handgrip yang melibatkan kontraksi tahanan otot tanpa perubahan panjang otot misalnya mengangkat atau mendorong beban berat dan mengontraksikan otot dengan benda-benda tertentu. Metode yang digunakan desain deskriptif pendekatan asuhan keperawatan menggunakan teknik *handgrip exercise* terhadap penurunan tekanan darah. Subjek kasus berjumlah 2 pasien. Responden pengambilan data dilakukan selama 3 kali pertemuan. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa teknik *handgrip exercise* mampu menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Hipertensi, Tekanan darah, *isometric handgrip exercise*.

ABSTRACT

Hypertension is a condition where blood pressure exceeds normal limits with BP 140/90 mmHg and is a non-communicable disease. The symptoms experienced by hypertension sufferers tend to be different for each individual and sometimes they may even cause no symptoms. In general, symptoms of hypertension include headaches and soreness or discomfort in the nape of the neck. Complementary therapies can reduce the risk of hypertension complications. The handgrip exercise technique is a complementary therapy that can be used to treat pain problems in patients who experience increased blood pressure. This case study aims to apply the handgrip exercise technique to reduce blood pressure in hypertensive patients in Melati 3 ward at RSUD dr. Soekardjo, Tasikmalaya City. Isometric handgrip exercise is static exercise therapy using handgrips which involves contracting muscle resistance without changing muscle length, for example lifting or pushing heavy loads and contracting muscles with certain objects. The method used is a descriptive design approach to nursing care using handgrip exercise techniques to reduce blood pressure. The case subjects were 2 patients. Respondents collected data during 3 meetings. The results of this case study show that the handgrip exercise technique can reduce blood pressure.

Key words: Hypertension, blood pressure, isometric handgrip exercise.