

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN KENYAMANAN PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIHEPENG**

TESIS

**VERALIA
NIM. 1921312029**



**PEMBIMBING I : HEMA MALINI, S.Kp., MN, PhD
PEMBIMBING II :Dr. RENI PRIMA GUSTY, S.Kp., M.Kes**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG 2022**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

**NAMA : VERALIA
NIM : 1921312029**

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN KENYAMANAN PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIHEPENG**

Xiv + 177 hal + 13 tabel + 13 lampiran + 5 skema + 4 gambar

ABSTRAK

Gejala hipertensi dapat membuat penderita hipertensi mengalami ketidaknyamanan. Tidak terpenuhinya kebutuhan rasa nyaman pada salah satu aspek (kenyamanan fisik) akan berdampak timbulnya keadaan yang tidak sehat pada aspek lainnya. Kolcaba mengatakan terdapat tiga tipe kenyamanan yaitu *relief*, *ease* dan *transcendence*. Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi dan keluhan ketidaknyamanan dapat menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Aktivitas fisik berupa *Isometric Handgrip Exercise* merupakan salah satu terapi non farmakologi pada pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* terhadap tekanan darah dan kenyamanan pasien hipertensi. Penelitian kuantitatif dengan desain *repeated measure* dan desain *Pre-Test-Post-Test* untuk variabel kenyamanan dengan kelompok kontrol dengan kelompok kontrol. Jumlah sampel sebanyak 50 sampel dengan 25 pada kelompok intervensi dan 25 pada kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *randomized sampling*. Kelompok intervensi melakukan IHE dengan 1 sesi perhari pada kedua tangan secara bergantian dengan total durasi 3 menit selama 10 hari. Instrumen yang digunakan berupa *General Comfort Questionnaire* (GCQ) untuk pengukuran kenyamanan dan tensi digital untuk pengukuran tekanan darah. Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistol dan diastol pada hari ke 6, 8, dan 10 antar kedua kelompok dengan $p = 0,000$ dan ada perbedaan kenyamanan post antar kedua kelompok dengan $p = 0,000$. Terdapat pengaruh IHE terhadap penurunan tekanan darah dengan $p = 0,000$ dan peningkatan kenyamanan pasien hipertensi dengan $p = 0,000$. IHE dijadikan sebagai intervensi mandiri pada pasien hipertensi yang mendapatkan pengobatan di puskesmas.

Kata kunci : *Isometric Handgrip Exercise*, hipertensi, tekanan darah, kenyamanan

**NAME : VERALIA
NIM : 1921312029**

**EFFECT OF ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE ON
BLOOD PRESSURE AND COMFORT
PATIENT HYPERTENSION**

Xiv + 177 pages + 13 table + 13 appendixes + 5 scheme + 7 picture

ABSTRACT

Symptoms of hypertension can make people with hypertension experience discomfort. Not fulfilling the need for comfort in one aspect (physical comfort) will result in unhealthy conditions in other aspects. Kolcaba said there are three types of comfort, namely relief, ease and transcendence. Management in overcoming hypertension and complaints of discomfort can use pharmacological and non-pharmacological therapy. Physical activity in the form of Isometric Handgrip Exercise is a non-pharmacological therapy for hypertensive patients. This study aims to determine the effect of Isometric Handgrip Exercise on blood pressure and comfort in hypertensive patients. Quantitative research with repeated measure design and Pre-Test-Post-Test design for comfort variable with control group. The number of samples was 50 samples with 25 in the intervention group and 25 in the control group using a randomized sampling technique. The intervention group did IHE with 1 session per day on both hands alternately with a total duration of 3 minutes for 10 days. The instruments used were the General Comfort Questionnaire (GCQ) for measuring comfort and digital blood pressure for measuring blood pressure. There was a difference in the mean systolic and diastolic blood pressure on days 6, 8 and 10 between the two groups with $p = 0.000$ and there was a difference in postoperative comfort between the two groups with $p = 0.000$. There is an effect of IHE on reducing blood pressure with $p = 0.000$ and increasing the comfort of hypertensive patients with $p = 0.000$. IHE is used as an independent intervention in hypertensive patients who receive treatment at the public health center.

Keywords : Isometric Handgrip Exercise, hypertension, blood pressure, comfort