

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN PENERAPAN  
ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS PAUH  
KOTA PADANG**

**Peminatan Keperawatan Gerontik**



**Intan Putri Andriani, S.Kep  
NIM. 2241312039**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2023**

3. Seluruh Dosen Pengajar Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang telah berusaha memberikan berbagai ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
  4. Seluruh Staff Administrasi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
  5. Kepada kedua orang tua bapak Anpuadi dan ibu Nurhayani serta adek saya Dian Ayu Anggeraini dan keluarga besar yang selama ini memberikan dukungan dan do'a yang tulus kepada saya dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.
  6. Untuk Ario Gefryan terima kasih selalu memberikan semangat dan support dalam bentuk dan keadaan apapun.
  7. Anggota power rangers Nadiya Ayu, Aisyah Mardiah, Endriani Gusni, Sucika Apreliza, Putri Mulyani yang telah ikut berpartisipasi dan menyelesaikan siklus sehingga dapat bisa sampai ditahap sekarang ini
- Akhir kata, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini jauh dari kesempurnaan. Mengingat terbatasnya kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki peneliti, oleh karena peneliti menerima semua masukan dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan, kesempurnaan dan kualitas yang lebih baik di masa mendatang, Aamiin.

Padang, Juni 2023

Peneliti

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
KARYA ILMIAH AKHIR  
JULI, 2023  
Nama : Intan Putri Andriani  
NIM : 2241312039**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN PENERAPAN  
ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS PAUH  
KOTA PADANG  
ABSTRAK**

Hipertensi tidak akan bisa sembuh namun dibutuhkannya tekanan darah yang terkontrol. Hipertensi yang tidak terkontrol menimbulkan berbagai penyakit kardiovaskuler, kerusakan organ lain, bahkan sampai kematian. Salah satu pemicu terjadinya hipertensi pada lansia yaitu kurangnya aktivitas fisik. Mengontrol tekanan darah dapat menggunakan farmakologi maupun terapi non farmakologi yang sederhana salah satunya dengan cara latihan *isometric handgrip exercise*. Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan asuhan keperawatan lansia untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi menggunakan penerapan *isometric handgrip exercise*. Metode yang digunakan yaitu metode studi kasus dan memberikan asuhan keperawatan. Hasil yang didapatkan dari asuhan keperawatan yang telah diberikan selama 5 hari menunjukkan bahwa penerapan *isometric handgrip exercise* memberikan dampak positif bagi lansia yaitu terjadinya penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Adanya penurunan tekanan darah sistolik pada pasien Ny. A rata-rata sebanyak 5,3 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebanyak 3,8 mmHg, pada pasien Ny. E terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 7,4 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebanyak 4,2 mmHg sedangkan pada Ny. D terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 4,8 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebanyak 3,8 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu penerapan *isometric handgrip exercise* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Saran dari penelitian ini yaitu supaya dapat dijadikan salah satu edukasi kegiatan selanjutnya sebagai intervensi preventif pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

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

**Daftar Pustaka** : 56 (2015-2022)