

KARYA ILMIAH AKHIR
ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.N (77 TAHUN) DENGAN
HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN TEKNIK *ISOMETRIC*
***HANDGRIP EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN**
DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH
KOTA PADANG

Peminatan Keperawatan Gerontik



OLEH :
NURUL AZHAR ISLAMI, S.Kep
NIM. 2541312029

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS

2026

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

KARYA ILMIAH AKHIR

JUNI 2026

Nama : Nurul Azhar Islami, S.Kep

NIM : 2541312029

Asuhan Keperawatan Pada Ny.N (77 Tahun) Dengan Hipertensi Melalui
Penerapan Teknik *Isometric Handgrip Exercise* Untuk Menurunkan
Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami hipertensi akibat proses penuaan. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu upaya nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu mengontrol tekanan darah adalah *isometric handgrip exercise*, yaitu latihan kontraksi statis otot tangan tanpa gerakan berlebihan pada otot dan sendi. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi melalui penerapan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah. Metode penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan menggunakan desain *Pre Experimental* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest* pada klien lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang selama lima hari. Intervensi dilakukan dengan menggenggam alat *handgrip* selama 45 detik dan istirahat 15 detik sebanyak dua kali kontraksi pada masing-masing tangan, kemudian tekanan darah dievaluasi setelah istirahat 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia, dengan rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 148,8 mmHg menjadi 135,4 mmHg dengan penurunan sebesar 13,4 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 84,2 mmHg menjadi 80,6 mmHg dengan penurunan sebesar 3,6 mmHg. Diharapkan kepada lansia untuk melakukan *Isometric Handgrip Exercise* secara rutin dan teratur sebagai penatalaksanaan nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, *Isometric Handgrip Exercise*

Daftar Pustaka : 79 (2017-2026)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC WORKS
JUNY 2026

Name : Nurul Azhar Islami, S.Kep

NIM : 2541312029

Nursing Care for Mrs. N (77 Years Old) with Hypertension Through the Application of Isometric Hand Exercise Techniques to Reduce Blood Pressure in the Work Area of the Pauh Community Health Center, Padang City

ABSTRACT

The elderly are an age group that is vulnerable to hypertension due to the aging process. Uncontrolled hypertension can cause various serious complications, such as coronary heart disease, stroke, and kidney failure. One safe and effective non-pharmacological effort to help control blood pressure is isometric handgrip exercise, which is a static contraction exercise of the hand muscles without excessive movement of the muscles and joints. This study aims to explain nursing care for the elderly with hypertension through the application of isometric handgrip exercise to lower blood pressure. This research method uses a case study method using a Pre-Experimental design with a One Group Pretest Posttest approach on elderly hypertensive clients in the work area of the Pauh Health Center, Padang City for five days. The intervention was carried out by holding the handgrip tool for 45 seconds and resting for 15 seconds for two contractions on each hand, then blood pressure was evaluated after a 30-minute rest. The results of the study showed a decrease in systolic and diastolic blood pressure in the elderly, with the average systolic blood pressure decreasing from 148.8 mmHg to 135.4 mmHg with a decrease of 13.4 mmHg and the average diastolic blood pressure decreasing from 84.2 mmHg to 80.6 mmHg with a decrease of 3.6 mmHg. It is hoped that the elderly will do Isometric Handgrip Exercise regularly and regularly as a non-pharmacological management in lowering blood pressure.

Keywords : Elderly, Hypertension, Isometric Handgrip Exercise

Bibliography : 79 (2017-2026)