

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

KIAN, Juni 2024

Lilis Rahmawati

Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Terapi *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 02 Kelurahan Rantau Panjang Kecamatan Rumbai Barat

XIII + 56 Halaman + 8 Tabel + 3 Lampiran

ABSTRAK

Lanjut usia adalah kelompok usia yang telah memasuki tahap akhir kehidupan. Penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah hipertensi. Masalah keperawatan yang sering muncul pada lansia dengan hipertensi adalah perilaku kesehatan cenderung beresiko. Salah satu penanganan non farmakologis pada hipertensi yaitu *isometric handgrip exercise* manfaat dari teknik ini yaitu menurunkan tekanan darah, mencegah atrofi otot, meningkatkan stabilitas sendi, meningkatkan kekuatan ekstremitas dan meningkatkan kepadatan tulang serta mengurangi edema. Tujuan KIAN ini adalah memberikan gambaran tentang hasil praktik profesi ners “Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Terapi *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 02 Kelurahan Rantau Panjang Kecamatan Rumbai Barat”. Metode yang digunakan yaitu studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik langsung. Sampel penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi yang berjumlah 5 keluarga. Penelitian dilakukan 27-30 Mei 2024 di kelurahan rantau panjang. Pelaksanaan pemberian Terapi *Isometric Handgrip Exercise* dilakukan sebanyak 5 hari. Hasil perkembangan menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi *Isometric Handgrip Exercise*. Jadi terdapat pengaruh terapi *Isometric Handgrip Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

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

Daftar Bacaan: 17 (2019-2024)

**NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

KIAN, Juni 2024

Lilis Rahmawati

Family Nursing Care Using Isometric Handgrip Exercise Therapy for Nursing Problems of Ineffective Family Health Management in Elderly People with Hypertension in Rw 02, Rantau Panjang Village, West Rumbai District

XIII+ 56 Page + 8 Tablets +3 Appendices

ABSTRACT

The elderly are an age group that has entered the final stage of life. The most common disease in the elderly is hypertension. The nursing problem that often arises in elderly people with hypertension is that health behavior tends to be risky. One of the non-pharmacological treatments for hypertension is isometric handgrip exercise. The benefits of this technique are lowering blood pressure, preventing muscle atrophy, increasing joint stability, increasing extremity strength and increasing bone density and reducing edema. The aim of this KIAN is to provide an overview of the results of the practice of the nursing profession "Family Nursing Care Using Isometric Handgrip Exercise Therapy for Nursing Problems of Ineffective Family Health Management in Elderly People with Hypertension in RW 02, Rantau Panjang Subdistrict, Rumbai Barat District". The method used is a case study with data collection techniques through interviews, observation and direct physical examination. The sample for this study was patients with hypertension totaling 5 families. The research was conducted 27-30 May 2024 in Rantau Panjang sub-district. The implementation of Isometric Handgrip Exercise Therapy was carried out for 5 days. The development results show that there is a significant influence between blood pressure before and after Isometric Handgrip Exercise therapy. So there is an effect of Isometric Handgrip Exercise therapy on reducing blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: Elderly Nursing, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation

Reading List: 17 (2019-2022)