



KARYA TULIS ILMIAH

**STUDI KASUS : TERAPI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RUANG FLAMBOYAN RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA**

Oleh :

WORO DYAH APRISKA

NIM : 2104115

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

2022

**STUDI KASUS : TERAPI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RUANGFLAMBOYAN RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

Diajukan Dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Ners

Oleh :
WORO DYAH APRISKA
2104115

PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA
2022

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

STUDI KASUS : TERAPI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RUANG FLAMBOYAN RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA

Oleh :

WORO DYAH APRISKA

NIM : 2102115

Karya Tulis Ilmiah ini disetujui pada Tanggal 30 Oktober 2022

Pembimbing



(Enik Listyaningsih, SKM., MPH)

NIK 960018

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

STUDI KASUS : TERAPI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RUANG FLAMBOYAN RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA

OLEH :

WORD DYAH APRISKA

NIM : 2104115

Karya Tulis Ilmiah Ini Disetujui pada tanggal 30 Oktober 2022

Penguji Akademik

(Enik Listyaningsih, SKM., MPH)
NIK: 960018

Penguji Klinik

(Ns. Estri Murwati, S. Kep)
NIK: 1423

Mengesahkan:

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

(Nurlia Ikaningtyas S. Kep., Ns., M. Kep., Sp.
Kep., MB., Ph. D., NS)
NIK 03-0039

Mengetahui:

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

(Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep)
NIK 11-0070

ABSTRAK

WORD DYAH APISKA. "Studi Kasus : Terapi *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Ruang Flamboyen Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta".

Latar Belakang : Hipertensi adalah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal, dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah Terapi *Isometric Handgrip Exercise*. Terapi *Isometric Handgrip Exercise* merupakan latihan statis yang dilakukan dengan menggunakan Handgrip untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi.

Gejala Utama, Intervensi terapeutik dan Outcome : Saat dilakukan pengkajian pasien mengatakan pusing (tenguk terasa berat), TD : 165/90 mmHg, nadi 89x/menit, Intervensi yang diberikan yaitu *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Hasil dari penelitian ini adalah terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi sebanyak empat kali dengan penurunan sebanyak 7 mmHg.

Kesimpulan : Terapi *Isometric Handgrip Exercise* adalah terapi non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi – Tekanan darah - *Isometric Handgrip Exercise*

36 hal+ 9 tabel + 2 gambar + 2 lampiran

Kepustakaan : 10, 2013 - 2022

ABSTRACT

WORO DYAH APISKA. "Case Study : Isometric Handgrip Exercise Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Flamboyant Room of Bethesda Hospital Yogyakarta".

Background: Hypertension is a condition when a person experiences an increase in blood pressure above normal, with a systolic pressure above 140 mmHg and a diastolic pressure above 90 mmHg. Non-pharmacological treatment that can be used to lower blood pressure is Isometric Handgrip Exercise Therapy. Isometric Handgrip Exercise therapy is a static exercise performed using a Handgrip to lower blood pressure in Hypertensive patients.

Main Symptoms, Therapeutic Interventions and Outcomes ∴ During the assessment, the patient stated that he was dizzy (heavy neck), BP: 165/90 mmHg, pulse 89x/minute, the intervention given was Isometric Handgrip Exercise to reduce blood pressure in hypertension patients. The results of this study were a decrease in blood pressure after the intervention four times with a decrease of 7 mmHg.

Conclusion: Isometric Handgrip Exercise therapy is a non-pharmacological therapy that can be done independently to lower blood pressure.

Keywords: Hypertension - Blood pressure - Isometric Handgrip Exercise

36 pages + 9 tables + 2 pictures + 2 attachments

Bibliography: : 10, 2013 - 2022