

# **PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *ISOMETRIC EXERCISE* DI RT 006/008 KELURAHAN WARAKAS**

**Lies Rahmayanti**

## **Abstrak**

Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*”. Kasus hipertensi meningkat merupakan akibat dari kurangnya latihan fisik. Oleh karena itu, diperlukan penanganan nonfarmakologi berupa gerakan aktif yang ringan dan sederhana seperti *isometric exercise*. *Isometric exercise* adalah gerakan ringan yang tidak berpengaruh pada panjang atau pendeknya otot jika dilakukan dengan benar. Tujuan dari penerapan *isometric exercise* adalah untuk mengetahui efektifitas *isometric exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Penerapan *isometric exercise* ini diterapkan pada dua klien yaitu klien kelolaan utama dan klien resume. *Isometric exercise* diberikan sebanyak 3 kali seminggu dan dilakukan selama 5 minggu. Hasil dari penerapan *isometric exercise* selama 5 minggu menunjukkan bahwa pada klien kelolaan utama terdapat perubahan tekanan darah dari 150/110 mmHg menjadi 130/90 mmHg, sedangkan pada klien resume terjadi perubahan tekanan darah dari 160/110 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *isometric exercise* efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Perawat komunitas disarankan agar dapat menerapkan *isometric exercise* sebagai salah satu terapi pendamping bagi klien dengan hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, aktifitas fisik, *isometric exercise*

# **IMPLEMENTATION OF NURSING CARE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION THROUGH ISOMETRIC EXERCISE INTERVENTION AT RT 006/008 WARAKAS KELURAHAN**

**Lies Rahmayanti**

## **Abstract**

Hypertension is often referred to as the "silent killer". Cases of hypertension are increasing as a result of lack of physical exercise. Therefore, non-pharmacological treatment is needed in the form of light and simple active movements such as isometric exercise. Isometric exercise is a light movement that has no effect on the length or shortness of the muscle if done correctly. The purpose of implementing isometric exercise is to determine the effectiveness of isometric exercise on reducing blood pressure in the elderly. The application of this isometric exercise is applied to two clients, namely the main managed client and the resume client. Isometric exercise is given 3 times a week and carried out for 5 weeks. The results of the implementation of isometric exercise for 5 weeks showed that in the main managed clients there was a change in blood pressure from 150/110 mmHg to 130/90 mmHg, while in resume clients there was a change in blood pressure from 160/110 mmHg to 140/90 mmHg. These results indicate that isometric exercise is effective in helping lower blood pressure. Community nurses are advised to apply isometric exercise as a companion therapy for clients with hypertension.

**Keywords:** Hypertension, physical activity, isometric exercise