

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI MELALUI KOMBINASI INTERVENSI  
INOVASI *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DAN *SLOW DEEP  
BREATHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN  
DARAH DI RT 003/ RW 005 KELURAHAN LIMO**

**Alda Amatus Syahidah**

**Abstrak**

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang setiap harinya selalu meningkat. Terapi komplementer yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah adalah *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise*. Penerapan terapi ini kepada lansia dengan hipertensi selain menurunkan tekanan darah dapat bermanfaat menjaga massa otot tubuh. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Intervensi ini diberikan sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu. Hasil penerapan intervensi selama 4 minggu menunjukkan penurunan tekanan darah pada pasien kelolaan dari 160/95 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada pasien resume dari 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan kombinasi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise* membantu menurunkan tekanan darah. Pelayanan kesehatan disarankan agar menerapkan kombinasi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise* sebagai terapi komplementer penderita hipertensi

Kata Kunci : Hipertensi, *Isometric Handgrip Exercise*, *Slow Deep Breathing Exercise*.

**IMPLEMENTATION OF NURSING CARE IN ELDERLY  
WITH HYPERTENSION THROUGH A COMBINATION OF  
ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE INTERVENTION AND  
SLOW DEEP BREATHING EXERCISE AT RT 003/RW 005  
KELURAHAN LIMO**

**Alda Amatus Syahidah**

**Abstract**

Hypertension is a health problem that is always increasing every day. Complementary therapy that can be given to reduce blood pressure is isometric handgrip exercise and slow deep breathing exercise. The application of this therapy to the elderly with hypertension in addition to lowering blood pressure can be beneficial in maintaining body muscle mass. This application aims to determine the effectiveness of a combination of isometric handgrip exercise and slow deep breathing exercise in reducing blood pressure in the elderly who suffer from hypertension. This intervention is given 3 times a week for 4 weeks. The results of implementing the intervention for 4 weeks showed a decrease in blood pressure in managed patients from 160/95 mmHg to 130/80 mmHg, while in patients who resumed from 150/100 mmHg to 130/90 mmHg. These results show that the combination of isometric handgrip exercise and slow deep breathing exercise helps reduce blood pressure. Health services are advised to apply a combination of isometric handgrip exercise and slow deep breathing exercise as a complementary therapy for hypertension sufferers

Keywords: Hypertension, Isometric Handgrip Exercise, Slow Deep Breathing Exercise