

Analisis Asuhan Keperawatan dengan Risiko Ketidakstabilan Tekanan Darah pada Dewasa dengan Hipertensi Melalui Penerapan Strength Training: Isometric Handgrip Exercise = Analysis of Nursing Care with the Risk of Blood Pressure Instability in Adults with Hypertension Through the Application of Strength Training: Isometric Handgrip Exercise

Ayesha Kartika Ratri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920554311&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling banyak ditemukan di masyarakat dengan rentang usia dewasa. Penanganan hipertensi dilakukan dengan penanganan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan makalah ini berfokus pada teknik non-farmakologis, khususnya peningkatan aktivitas fisik yaitu latihan isometrik menggunakan handgrip. Latihan isometrik menggunakan handgrip dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan mekanisme vasodilatasi pembuluh darah dengan kontraksi yang dilakukan pada isometric handgrip exercise. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas dari penerapan latihan isometrik menggunakan handgrip pada klien usia dewasa dengan hipertensi. Metode yang dilakukan adalah dengan menggunakan studi kasus (Case study) pada klien dengan hipertensi dan memberikan intervensi Strength training: Isometric handgrip exercise yang dilakukan dalam 3 kali seminggu selama 4-5 minggu atau 12 kali sesi latihan. Setiap latihan diawali dan diakhiri dengan pengukuran tekanan darah pada saat klien dengan kondisi relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik sebesar 17 mmHg dan diastolik sebesar 12 mmHg setelah intervensi selama 5 minggu.

.....Hypertension is a non-communicable disease (NCD) that is most commonly found in the adult age group. Hypertension is treated with pharmacological and non-pharmacological treatments. The approach of this paper focuses on non-pharmacological techniques, specifically increasing physical activity, namely isometric exercises using handgrips. Isometric exercises using handgrips are carried out to help lower blood pressure with the mechanism of vasodilation of blood vessels with contractions carried out in isometric handgrip exercises. The aim of this study was to analyze the effectiveness of implementing isometric exercises using handgrips in adult clients with hypertension. The method used is to use case studies on clients with hypertension and provide Strength training intervention: Isometric handgrip exercise which is carried out 3 times a week for 4-5 weeks or 12 training sessions. Each exercise begins and ends with measuring blood pressure while the client is in a relaxed state. The results of the study showed a decrease in systolic blood pressure by 17 mmHg and diastolic blood pressure by 12 mmHg after 5 weeks of intervention.