

PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN HANDGRIP TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PALEMBANG

Fera Siska¹, Evi Royani², Sherly Widianti³

^{1,2,3}STIKES Mitra Adiguna Palembang Program Studi DIII Keperawatan
Komplek Kenten Permai Blok J 9-12 Kelurahan Bukit Sangkal Palembang
feesiska@gmail.com¹, royanievi@yahoo.com², widiantisherly3@gmail.com³

Abstrak

Menurut WHO (*World Health Organization*) ada sekitar satu milyar orang di dunia yang mengalami hipertensi. Hipertensi adalah seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka systolic dan distolic pada pemeriksaan tensi darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perubahan tekanan darah melalui latihan handgrip di panti sosial lanjut usia harapan kita palembang tahun 2023. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan *pra-experimental* dengan pendekatan (*One Group Pre-Post Test Design*). sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling. Dengan jumlah responden sebanyak 12 lansia. Berdasarkan uji statistik non parametrik (wilcoxon) adalah 0,000 p value $0,000 < 0,05$ yang berarti menunjukkan adanya pengaruh Pemberian latihan hanndgrip Terhadap Nilai tekanan darah Pada Lansia dengan Hipertensi. Ada perubahan terhadap tekanan darah setelah dilakukan latihan handgrip subjek mampu mengontrol tekanan darah dengan baik. Adanya pengaruh pemberian latihan handgrip. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diperoleh p value $0,000 < A 0,05$. Diharapkan agar dapat meneliti variabel lain yang lebih bervariasi seperti pengetahuan, perilaku dan mencakup penelitian yang berbeda luas dengan metode kualitatif dengan wawancara mendalam yang berhubungan dengan hipertensi sehingga penelitian tentang hipertensi dapat terus berkembang.

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, Handgrip

Abstract

According to WHO (*World Health Organization*) there are around one billion people in the world who suffer from hypertension. Hypertension is someone who experiences an increase in blood pressure above normal as indicated by the systolic and distolic numbers on a blood pressure examination. The aim of this research is to determine changes in blood pressure through handgrip workout s at the Harapan Kita Palembang elderly social institution in 2023. This research method is quantitative using a pre-experimental approach (*One Group Pre-Post Test Design*). The sample used in this research was purposive sampling. With a total of 12 elderly respondents. Based on the non-parametric statistical test (Wilcoxon) it is 0.000 p value $0.000 < 0.05$ which means that it shows the influence of hand grip training on blood pressure values in elderly people with hypertension. There was a change in blood pressure after handgrip training, the subject was able to control blood pressure well. There is an influence of providing handgrip training. Based on the results of the Wilcoxon test, a p value of $0.000 < A 0.05$ was obtained. It is hoped that we can examine other, more varied variables such as knowledge, behavior and cover a wide range of research using qualitative methods with in-depth interviews related to hypertension so that research on hypertension can continue to develop.

Keywords : elderly, Hypertension, Handgrip

PENDAHULUAN

Penuaan dikehidupan manusia merupakan suatu hal yang wajar, dan pasti dialami oleh semua orang yang berumur panjang, hanya saja cepat atau lambatnya proses tersebut bergantung pada manusia itu sendiri. Secara teori perkembangan manusia yang dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut dengan umur 60 tahun. (World Health Organization, 2019).(Berta Afriani ., 2023)

Lanjut usia (lansia) merupakan fase yang ditandai dengan mulainya kelemahan pada tubuh dan rentannya terkena penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi risiko penyakit tidak menular salah satunya hipertensi (Kemenkes RI, 2018)..(Berta Afriani ., 2023).

Menurut WHO ada sekitar satu milyar orang di dunia yang mengalami hipertensi dan berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang sebesar dua per-tiganya. Jika tidak dilakukan pencegahan jumlah ini akan terus meningkat, dan diprediksi tahun 2025 akan menjadi 29 % atau 1,6 miliar orang di seluruh dunia yang mengalami hipertensi. WHO mencatat sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2019. Tahun 2022 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. (Berta Afriani., 2023).

Berdasarkan data di Kemenkes (2019) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 – 64

tahun, 57,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Berdasarkan pengukuran tekanan darah prevalensi hipeterni di Indonesia pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Tertinggi di Provinsi Bangka Belitung sebesar 30,9%, kedua Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 30,8%, dan ketiga di Provinsi Kalimantan Timur sebesar 29,6% (Kemenkes RI, 2019). (Berta Afriani , 2023)

Di provinsi sumatera selatan berdasarkan data laporan kesehatan jumlah lansia yang menderita hipertensi disumatera selatan tahun 2022 sebanyak 217 052 %). Provinsi Sumatera Selatan merupakan salah satu wilayah Indonesia yang mempunyai prevalensi hipertensi yang tinggi dibandingkan dengan wilayah-wilayah lain.(Berta Afriani., 2023)

Hipertensi adalah seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka systolic dan distolic pada pemeriksaan tensi darah. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Pudiastuti, 2019).(Berta Afriani., 2023)

Pencegahan yang direkomendasikan oleh WHO (2019) dalam upaya mengurangi angka kejadian hipertensi meliputi pengendalian faktor risiko seperti, mengurangi asupan garam (kurang dari 5 gram setiap hari), konsumsi banyak buah dan sayuran, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari alkohol, merokok, dan membatasi makanan tinggi lemak.(Ratnawati & Choirillailly, 2020)

Menurut (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018)

kombinasi antara terapi farmakologis dan nonfarmakologis lebih efektif dalam mengontrol tekanan darah. Salah satu Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah adalah Latihan Isometric Handgrip.(Wahyuni, 2022)

Latihan menggenggam alat handgrip merupakan bentuk latihan mengontraksikan otot tangan secara statis tanpa diikuti dengan pergerakan berlebih dari otot dan sendi. Efek latihan ini merangsang stimulus iskemik dan mekanisme shear stress akibat dari kontraksi otot pada pembuluh darah. Shear stress ini yang mengaktifasi Nitrit Oksida pada sel endotel yang dilanjutkan ke otot polos dengan cara berdifusi. Nitrit Oksida selanjutnya akan merangsang pengeluaran guanylate cyclase yang melebarkan pembuluh darah dengan merelaksasikan otot polos. Maka latihan ini akan melancarkan peredaran darah dan menurunkan tekanan darah tinggi (Andri dkk., 2018). Teori ini dibuktikan dalam penelitian Andri., dkk (2018) menyatakan bahwa latihan ini berpengaruh mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bukit Sari Bengkulu dengan nilai p-value < 0,05.(Ratnawati & Choirillaily, 2020)

Tahap pelaksanaan latihan ini dilakukan selama 5 hari dengan 1 kali intervensi setiap harinya. Setiap intervensi masing-masing tangan mendapatkan 3 kali kontraksi dengan durasi 45 detik. Gerakan melepaskan handgrip atau istirahat dilakukan selama 15 detik diantara 3 kontraksi tangan. Intervensi dilakukan dengan diawasi oleh peneliti setiap harinya. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah istirahat 30 menit.(Ratnawati & Choirillaily, 2020)

Berdasarkan data yang didapat di Pantii Sosial Harapan Kita Palembang, pada tahun 2022 jumlah lansia yang tinggal disana 54 orang lansia dan pada tahun 2023

jumlahlansia yang tinggal disana sebanyak 57 orang lansia. Berdasarkan hasil survey awal 57 orang lansia didapatkan sebanyak 17 orang lansia mengalami hipertensi dan 12 lansia yang termasuk kedalam kriteria peneliti.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“pemberian latihan handgrip terhadap perubahan tekanan darah pada lansia”*** untuk mengurangi angka penderita hipertensi dipanti sosial lanjut usia harapan kita.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan *prae-eksperimental* dengan pendekatan (*One Group Pre-Post Test Design*). Dimana dalam penelitian ini sampai pretes (Pengamanan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan Intervensi, kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir)

Waktu penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan november 2023 selama 5 hari

Tempat Penelitian

Penelitian ini di lakukan di panti jompo lanjut usia harapan kita kota Palembang

Populasi Dan Sampel

Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah semua (54)lansia yang berada di panti jompo harapan kita. Pada penelitian ini adalah sebagian lansia yang memiliki penyakit hipertensi yang berada Di Pantii Sosial Harapan Kita.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengumpulan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dan memenuhi kriteria. Sampel penelitian ini didapat dari Panti Jompo Harapan Kita yang saat itu dilakukan penelitian.

Kriteria inklusi dan eksklusi dari pengambilan dalam penelitian adalah:

- a. Kriteria inklusi:
 1. Lansia usia >50 yang mengalami hipertensi
 2. Pasien kooperatif
 3. Pasien bersedia menjadi responden
 4. Pasien mampu mobilisasi
 5. Pasien tidak ada fraktur ditangan
 6. Lansia yang bisa di ajak berkomunikasi
 7. Responden Merupakan Lansia di panti Jompo harapan kita
- b. Kriteria eksklusi
 1. Pasien mengalami kesadaran
 2. Pasien yang tidak kooperatif
 3. Pasien tidak bersedia menjadi responden
 4. Pasien kesulitan dalam mobilisasi
 5. Pasien yang mengalami fraktur ditangan

Pengumpulan data

1. Analisa Data Univariat
2. Analisa Bivariat

Data dan Cara Pengumpulan Data

1. Data primer

Data primer yaitu data atau informasi yang langsung berasal dari yang mempunyai wewenang dari tanggung jawab terhadap data tersebut.

Dalam penelitian ini data primer diperoleh melalui hasil observasi secara langsung dengan cara mengkaji frekuensi tekanan dara pada lansia sebelum dilakukan senam jantung kemudian dilakukan observasi dengan mengkaji perubahan frekuensi tekanan darah dengan metode yang sama.

2. Data Sekunder

Data skunder yaitu datat atau iformasi yang bukan langsung dari orang yang ditanya dan yang bukan atau dianggap tidak mempunyai wewenang dan tanggung jawab terhadap pemberian informasi atau data tersebut (edirsy & Rozi, 2021)

Cara Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data adalah proses pendekatan kepada subjek dan dan proses pengumpulan karateristik subjek yang di perlukan dalam suatu penelitian. teknik pengambilan data ini menggunakan lembaran kuesioner dan senam jantung sebagai alat bantu dalam pengambilan data perubahan frekuensi hipertensi pada lansia.

Tahap selanjutnya peneliti melakukan observasi dengan memeriksa keadaan fisik anak serta meminta responden untuk mengisi kuesioner. Setelah semua kuesioner terisi kemudian peneliti melakukan pengolahan data secara komputerisasi menggunakan program SPSS dengan *uji chi square* dan menarik kesimpulan dan saran dari hasil yang telah didapat.

Analisa penelitian menghasilkan informasi yang benar paling tidak empat tahap dalam pengelompokan data yang harus di lalui yaitu :

1. Editing

Merupakan kegiatan untuk melakukan pengecekan isian check list apakah jawabab yang adadi kuesioner sudah lengkap, jelas relevan dan konsisten,

2. Coding (Pengodengan)

Coding merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan, kegunaan coding adalah untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat entry data.

3. Processing

Setelah semua isi check list terisi penuh dan benar juga sudah melewati pengkodean, makal, angka selanjutnya adalah memproses data agar dapat dianalisis

4. Cleaning

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 19.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 23-27 November 2023 di Panti Sosial Harapan Kita Palembang. Data yang digunakan pada penelitian ini merupakan hasil dari pelaksanaan latihan handgrip. Data yang terkumpul kemudian diolah dan selanjutnya dilakukan analisis univariat dan bivariat.

Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin, umur responden,

tingkat kemampuan yang diukur sebelum dan sesudah pemberian latihan handgrip.

Tabel 4.1 Karakteristik Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	6	50,0
2	Perempuan	6	50,0
	Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui 12 responden dengan kategori jenis kelamin laki-laki yaitu 6 responden (50,0%) sedangkan untuk responden perempuan yaitu 6 responden (50,0%).

Tabel 4.2 Karakteristik Umur Responden

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	< 60 tahun	3	25,0
2	>60 tahun	9	75,0
	Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui 12 responden dengan umur responden ,<60 tahun sebanyak 2 responden (14,2%) sedangkan umur >60 tahun sebanyak 10 responden (85,8%)

Tabel 4.3 Karakteristik Tingkat Tekanan Darah Responden

No	Varia bel	Pre- test frekuensi	perse ntase	Post- test frekuensi	perse ntase
1	Hiper tensi Ringa n	0	0	4	33,3
2	Hiper tensi Sedan g	6	50,0	8	66,7

3	Hipertensi Berat	6	50,0	0	0
	Jumlah	12	100	14	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui didapat 12 responden yang diberikan Pemberian latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah Hipertensi pada lansia dalam tabel pre-test untuk Hipertensi Ringan 0 responden (0%), Hipertensi Sedang 6 responden (50,0%), Hipertensi berat 6 responden (50%), sedangkan pada hasil data post-test pemberian latihan handgrip terhadap nilai Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi yaitu untuk kategori Hipertensi Ringan 4 responden (33,3%), Hipertensi Sedang 8 responden (66,7%), Hipertensi Berat 0 responden (0%).

Analisis Bivariat

Sebelum melakukan analisis bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji *shapiro wilk* karena sampel kurang dari 30, dengan ketentuan jika $p \text{ value} \geq 0,05$ berarti data berdistribusi normal dan jika $p \text{ value} \leq 0,05$ berarti data tidak berdistribusi normal.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TEKANAN DARAH SEBELUM INTERVENSI	.331	12	.001	.650	12	.000
TEKANAN DARAH SESUDAH INTERVENSI	.417	12	.000	.608	12	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4.4 uji normalitas data

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa nilai signifikan hasil uji statistik non parametrik (wilcoxon) adalah 0,000 $p \text{ value}$ $0,000 < 0,05$ yang berarti menunjukkan adanya pengaruh Pemberian latihan handgrip Terhadap Nilai tekanan darah Pada Lansia dengan Hipertensi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra-experimental dengan pendekatan (One Group Pre Post Test Design) yang dilakukan untuk mengetahui Pemberian latihan handgrip Terhadap Nilai Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Harapan Kita pada bulan november 2023. populasi dalam penelitian ini adalah Lansia Yang memiliki Usia Kurang Lebih 60-70 tahun. Sampel pada penelitian ini adalah Lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi pada saat penelitian yaitu berjumlah 12 orang. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan latihan menggenggam handgrip, dilakukan sebelum implementasi, kemudian yang kedua,. Selanjutnya, data yang didapatkan dari hasil latihan handgrip, diolah dan dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan teknik analisis data uji statistik secara komputerisasi melalui SPSS.

4.2.1 Karakteristik responden

4.2.1.1 Usia dan jenis kelamin responden

Hasil penelitian diketahui 12 responden dengan kategori jenis kelamin laki-laki yaitu 6 responden (50,0%) sedangkan untuk responden perempuan yaitu 6 responden (50,0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian heriziana (2020), jenis kelamin dapat mempengaruhi kadar hormon yang dimiliki seseorang. estrogen yang lebih banyak dimiliki oleh wanita diketahui dapat menjadi faktor protektif/perlindungan pembuluh

darah, sehingga penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular) lebih banyak ditemukan pada pria yang kadar esterogennya lebih rendah dari pada wanita.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebelum pemberian latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diketahui 12 responden dengan umur responden < 60 tahun sebanyak 3 responden (25,0%) sedangkan umur > 60 tahun sebanyak 9 responden (75,0%).

Penelitian lain penelitian dikemukakan oleh Astrid (2022), mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan tingginya tekanan darah, salah satunya adalah faktor usia. Menurut pendapat peneliti bahwa semakin lanjut usia seseorang maka tekanan darah akan semakin tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, penelitian menganalisis bahwa salah satu faktor resiko yang tidak bisa dirubah pada penyakit hipertensi adalah usia. Pada umumnya semakin bertambah usia maka semakin besar pula resiko terjadinya hipertensi ialah lansia, hal ini dikarenakan perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen serta dinding pembuluh darah menjadi meningkat tekanan darah. Dari hal tersebut penelitian mengambil responden dalam penelitian ini adalah lansia.

Pengaruh sebelum pemberian latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa setelah diberikan diketahui didapat 12 responden yang diberikan Pemberian latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah Hipertensi pada lansia dalam tabel pre-test untuk Hipertensi Ringan 0 responden (0%), Hipertensi Sedang 6 responden (50,0%), Hipertensi berat 6 responden (50,0%), sedangkan pada hasil data post-test pemberian latihan handgrip terhadap nilai Tekanan Darah

Lansia Dengan Hipertensi yaitu untuk kategori Hipertensi Ringan 4 responden (33,3%), Hipertensi Sedang 8 responden (66,7%), Hipertensi Berat 0 responden (0%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Astrid (2022), peneliti berasumsi bahwa isometric handgrip dengan alat yang sederhana dan tidak banyak menggunakan ruang dan waktu dapat membuat ketertarikan responden dalam menurunkan tekanan darah.

Selain penelitian tersebut penelitian hidianty (2021), peneliti berpendapat bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi, pengetahuan penderita hipertensi tentang mengontrol tekanan darah merupakan hal yang penting, sehingga apabila terjadi peningkatan tekanan darah dapat segera dilakukan penanganan lebih dini terhadap komplikasi yang mungkin akan terjadi pada penderita seperti latihan handgrip.

Pengaruh sesudah latihan handgrip Terhadap Nilai Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa nilai signifikan hasil uji statistik non parametrik (wilcoxon) adalah 0,000 p value $0,000 < 0,05$ yang berarti menunjukkan adanya pengaruh pemberian latihan handgrip untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Setelah dilakukan latihan handgrip frekuensi hipertensi dengan kategori ringan sebanyak 4 responden (33,3%). Data ini menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan. Pemberian latihan handgrip yang tepat selama 45 detik dan dilakukan sebanyak 3 kali kontraksi, selama 5 hari dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa nilai signifikan hasil uji statistik non parametrik (wilcoxon) adalah 0,000 p value $0,000 < 0,05$ yang berarti menunjukkan adanya pengaruh Pemberian latihan handgrip Sehat Terhadap

Nilai tekanan darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.

Selain itu dilihat dari hasil statistic, secara klinis pengaruh latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah sistolik dan diastolik terbukti ada pengaruh yaitu dengan melihat nilai rata-rata tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah latihan handgrip yang mengalami penurunan dari 142,8 mmHg (pretest) menjadi 129,6 mmHg (posttest) dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik lansia.

Berdasarkan hasil uji statistic untuk pengaruh latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah sistolik dan diastolik dengan uji Paired T-Test, diperoleh nilai significant sig.(2tailed) : $0,000 < \text{nilai } \alpha (0,02)$, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi.

Adanya pengaruh latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah sistolik didukung dengan hasil pengukuran tekanan darah terhadap lansia, dilihat dari hasilnya dapat dikatakan jenis hipertensi yang diderita lansia kebanyakan adalah hipertensi berat sehingga dengan melakukan latihan handgrip secara teratur 45 detik dan dilakukan sebanyak 3 kali kontraksi, selama 5 hari akan menyebabkan tahanan perifer menurun yang selanjutnya akan menurunkan tekanan darah.

Menurut Martha dkk. (1995), olahraga dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Andri (2019) dengan judul “efektivitas isometric Handgrip dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Menjelaskan perbedaan rata-rata tekanan darah sewaktu sebelum dan setelah diberikan terapi handgrip yaitu tekanan darah sistolik berkurang 7 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolic sebesar 4 mmHg. hasil tersebut

juga sesuai dengan penelitian (Susiladewi 2017).

Hal ini sesuai dengan teori bahwa terapi hipertensi untuk mengontrol tekanan darah selain dengan obat-obatan dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi yaitu dengan pola hidup sehat, salah satunya dengan melakukan olahraga rutin dan teratur (Sani, 2007).

Sebelum dilakukan latihan handgrip, nilai rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi 142,8 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolic 94,2 mmHg. Setelah dilakukan latihan handgrip, nilai rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi 129,6 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolic 86,3 mmHg. Terdapat pengaruh latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah baik pada sistolik maupun diastolik pada lansia penderita hipertensi dengan nilai significant sig. (2tailed) $0,000 < \text{nilai } \alpha (0,02)$.

Penelitian Sejalan Dengan penelitian (Astrid,2022) Karna adanya Pengaruh intervensi isometric handgrip kepada 5 responden dan dengan durasi waktu selama 5 hari berturut-turut dengan frekuensi sekali dalam satu hari mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebesar 3,4mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 2mmHg,dimana pengukuran tekanan darah dilakukan pada awal dan setelah intervensi pada hari ke-5.pengukuran tekanan darah dilakukan setiap hari,pengukuran tekanan darah tersebut hanya bersifat untuk observasi untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah selama penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian pra-experimental dengan pendekatan (One Group Pre Post Test Design) yang dilakukan untuk

mengetahui Pemberian latihan handgrip Terhadap Nilai Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Harapan kita pada bulan november 2023.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebelum pemberian latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diketahui 12 responden dengan umur responden ,< 60> 60 tahun sebanyak 9 responden (75,0%).

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, penelitian menganalisis bahwa salah satu faktor resiko yang tidak bisa dirubah pada penyait hipertensi adalah usia.

Pada umumnya semakin bertambah usia maka semakin besar pula resiko terjadinya hipertensi ialah lansia, hal ini dikarenakan perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen serta dinding pembuluh darah menjadi meningkat tekanan darah.

Dari hal tersebut penelitian mengambil responden dalam penelitian ini adalah lansia.

pengaruh sebelum pemberian latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa setelah diberikan intervensi didapat 12 responden yang diberikan Pemberian latihan handgrip terhadap nilai tekanan darah Hipertensi pada lansia dalam tabel pre-test untuk Hippiertensi Ringan 0 responden (0%), Hipertensi Sedang 6 responden (50,0%), Hipertensi berat 6 responden (50,0%), sedangkan pada hasil data post-test pemberian latihan handgrip terhadap nilai Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi yaitu untuk kategori Hipertensi Ringan 4 responden (33,3%), Hipertensi Sedang 8 responden (66,7%), Hipertensi Berat 0 responden (0%).

Saran

1. Bagi Petugas kesehatan

Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk menambah program pemberian latihan ahndgrip untuk lansia khususnya dan masyarakat pada umumnya baik untuk penyakit hipertensi ataupun penyakit-penyakit lainnya, pada sebagai bentuk penerapan pelayanan keperawatan.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan menambah keputusan di STIKES MITRA ADIGUNA Palembang Khsunya jurnal-jurnal serta bahan-bahan yang menunjang Penulisan KTI Yang berkaitan dengan hipetensi

3. Bagi penelitian Selanjutnya

Diharapkan agar dapat meneliti variabel lain yang lebih bervariasi seperti pengetahuan, perilaku dan mencakup penelitian yang berbeda luas dengan metode kualitatif dengan wawancara mendalam yang berhubungan dengan hipertensi sehingga penelitian tentang hipertensi dapat terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Luqiana, R. (2020). Pengaruh Latihan Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia: Sistematic Literature Review [Skripsi]. *Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana*, 28–32.
- Ns.Savitri Gemini, M. K. (2021).

- Keperawatan Gerontik* (Vol. 2, Issue 1). http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227%0A???%0Ahttps://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian_akuntansi/article/view/3307%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.ph
- Ns Yora Nopriani, S.Kep., M. K. (n.d.). *Hipertensi, Edukasi Hipertensi Dalam Penatalaksanaan Diet Rendah Natrium dan Kolesterol pada Penderita: Vol. d.*
- Putri, A. (2022). *Analisis Intervensi Isometric handgrip exercise terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dirumah sakit pelni jakarta.* 48,52.
- Ratnawati, D., & Choirillaily, S. (2020). Latihan Menggenggam Alat Handgrip Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i2.228>
- Wahyuni, I., Utomo, A. S., & Rahmawati, I. (2022). Pengaruh Latihan Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Insan Cendekia*, 9(2), 89. <https://doi.org/10.35874/jic.v9i2.994>
- Zainuddin, R. N., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 617. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364>
- (Putri, 2022)Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Luqiana, R. (2020). Pengaruh Latihan Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia : Sitematic Literature Review [Skripsi]. *Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana*, 28–32.
- Ns.Savitri Gemini, M. K. (2021). *Keperawatan Gerontik* (Vol. 2, Issue 1). http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227%0A???%0Ahttps://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian_akuntansi/article/view/3307%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.ph
- Ns Yora Nopriani, S.Kep., M. K. (n.d.). *Hipertensi, Edukasi Hipertensi Dalam Penatalaksanaan Diet Rendah Natrium dan Kolesterol pada Penderita: Vol. d.*
- Putri, A. (2022). *Analisis Intervensi Isometric handgrip exercise terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dirumah sakit pelni jakarta.* 48,52.
- Ratnawati, D., & Choirillaily, S. (2020). Latihan Menggenggam Alat Handgrip Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i2.228>
- Wahyuni, I., Utomo, A. S., & Rahmawati, I. (2022). Pengaruh Latihan Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Insan Cendekia*, 9(2), 89. <https://doi.org/10.35874/jic.v9i2.994>
- Zainuddin, R. N., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 617. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364>