

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI *ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE* UNTUK MENGATASI RISIKO PERFUSI PARIFER TIDAK EFEKTIF PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS LEYANGAN KEC. UNGARAN TIMUR

Vania Ema Erlinda¹ Arifianto²

¹ Mahasiwa Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

² Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Email : vaniaaema@gmail.com

Nama Mahasiswa : Vania Ema Erlinda

Judul Laporan Tugas Studi Akhir : Penerapan Terapi *Isometrik Handgrip Exercise* untuk Mengatasi Risiko Perfusi Parifer Tidak Efektif pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Leyangan, Kec. Ungaran Timur

Latar Belakang : Menurut WHO (2023) Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penyempitan dan kerusakan pembuluh darah, mengurangi kemampuan sirkulasi darah mencapai jaringan perifer, dan mengakibatkan risiko perfusi perifer tidak efektif. Menurut Widiyawati et al (2022) *Isometric Handgrip Exercise* merupakan salah satu intervensi yang dikembangkan untuk menurunkan tekanan darah, latihan ini digunakan untuk mengukur kemampuan genggam tangan. *Isometric handgrip exercise* dapat menurunkan reaktivitas kardiovaskuler terhadap stressor psikologis pada klien dengan tekanan darah tinggi.

Tujuan : Menyusun resume asuhan keperawatan dalam penerapan terapi *Isometrik Handgrip Exercise* untuk Mengatasi Risiko Perfusi Parifer Tidak Efektif pada Penderita Hipertensi.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen* dengan *pre-test* dan *post-test*. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan berdasarkan SDKI, SIKI, SLKI.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil penelitian selama 3 hari. Dari data tersebut dilihat hasil pengukuran tekanan darah Ny.L mengalami penurunan dari yang semula di hari pertama 156/97 mmHg menjadi 139/86 mmHg di hari ke tiga. Tekanan darah Ny. S mengalami penurunan dari hari pertama 150/88 mmHg menjadi 130/80 mmHg di hari ke tiga.

Kesimpulan : Penerapan terapi *Isometric handgrip exercise* sangat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah bagi pasien yang diberikan terapi tersebut

Kata Kunci : Hipertensi, Risiko Perfusi Perifer Tidak Efektif, *Isometric handgrip exercise*

Referensi : 2019 – 2024

ABSTRACT

**THE APPLICATION OF ISOMETRIC THERAPY HANDGRIP EXERCISE TO
OVERCOME THE RISK OF PARIFER PERFUSION IS NOT EFFECTIVE IN
PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA
OF UPTD PUSKESMAS LEYANGAN
, KEC. UNGARAN TIMUR**

*Vania Ema Erlinda*¹ *Arifianto*²

¹ *Student of the DIII Nursing Study Program, Widya Husada University Semarang*

² *Lecturers of the DIII Nursing Study Program, Widya Husada University
Semarang*

Email: vaniaaema@gmail.com

Student Name : *Vania Ema Erlinda*

Title of Final Study Assignment Report: *Application of Isometric Therapy Handgrip Exercise to Overcome the Risk of Ineffective Parifer Perfusion in Hypertensive Patients in the working area of UPTD Leyangan Health Center, East Ungaran District*

Background : *According to WHO (2023) Hypertension or high blood pressure occurs when the pressure in the blood vessels is too high (140/90 mmHg or higher). Uncontrolled increases in blood pressure can lead to narrowing and damage to blood vessels, reduce the ability of blood circulation to reach peripheral tissues, and result in the risk of ineffective peripheral perfusion. According to Widiyawati et al (2022) Isometric Handgrip Exercise One of the interventions developed to lower blood pressure, this exercise is used to measure the ability to hold hands. Isometric handgrip exercise may decrease cardiovascular reactivity to psychological stressors in clients with high blood pressure.*

Objective: *To compile a resume of nursing care in the application of Isometric Handgrip Exercise therapy to overcome the Risk of Ineffective Parifer Perfusion in Hypertensive Patients.*

Method: *This study used a pre-experimental design with pre-test and post-test. The approach used is a nursing care approach which includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation based on SDKI, SIKI, SLKI.*

Research Results : *Based on the results of the study for 3 days. From the data, it can be seen that the results of Mrs. L blood pressure measurement decreased from the original 156/97 mmHg on the first day to 145/86 mmHg on the third day. Mrs. S blood pressure decreased from the first day 145/88 mmHg to 130/85 mmHg on the third day.*

Conclusion: *The application of Isometric handgrip exercise therapy is very beneficial in lowering blood pressure for patients who are given this therapy*

Keywords : *Hypertension, Risk of Ineffective Peripheral Perfusion, Isometric handgrip exercise*

Reference : *2019 – 2024*