

ABSTRAK

Efektivitas *Isometric Handgrip Exercise* dan Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidoarjo

Sonia Rizky Aprilia

Email : soniarizky45@gmail.com

Dosen Pembimbing : Adin Mu'afiro, Miadi, Irfany Nurul Hamid

Latar Belakang : Hipertensi merupakan kondisi medis yang sering terjadi dan berisiko menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah *isometric handgrip exercise*. **Tujuan :** Mengetahui efektivitas *isometric handgrip exercise* dan genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi. **Metode :** *Quasi experimental* dengan *pretest posttest with nonequivalent control group design* dengan 12 responden pada masing-masing kelompok yang didapatkan dengan *purposive sampling*. Terapi tersebut sebagai variabel independen diberikan pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. Tekanan darah sebagai variabel dependen diukur menggunakan *sphygmomanometer* dan lembar observasi. **Analisa Data :** Menggunakan *Paired T Test* dan *Independent T Test*. **Hasil :** *Independent T Test* didapatkan *p value* 0,000 dan 0,020 pada tekanan darah sistolik dan diastolik dengan $\alpha < 0,005$ yang artinya terdapat efektivitas *isometric handgrip exercise* dan genggam jari terhadap tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sidoarjo. **Kesimpulan :** Dengan demikian, terapi *isometric handgrip exercise* dan genggam jari dapat menjadi salah satu terapi non farmakologis hipertensi.

Kata Kunci : *Isometric Handgrip Exercise*, Genggam Jari, Tekanan Darah.

ABSTRACT

The Effectiveness of Isometric Handgrip Exercise and Finger Grip on Decreasing Blood Pressure in Hypertensive Clients in the Working Area of Sidoarjo Public Health Center

Sonia Rizky Aprilia

Email : soniarizky45@gmail.com

Dosen Pembimbing : Adin Mu'afiro, Miadi, Irfany Nurul Hamid

Introduction : Hypertension is a common medical condition that poses a risk of serious complications such as stroke and heart disease. One non-pharmacological method that can help lower blood pressure is isometric handgrip exercise. **Objective :** To determine the effectiveness of Isometric Handgrip Exercise and Finger Grip on decreasing blood pressure in Hypertensive clients. **Methods :** his study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with a nonequivalent control group design, involving 12 respondents in each group selected through purposive sampling. The independent variable, isometric handgrip exercise and finger grip therapy, was given to the treatment group, while the control group did not receive it. Blood pressure, as the dependent variable, was measured using a sphygmomanometer and an observation sheet. **Data Analysis :** Using Paired T Test and Independent T Test. **Results :** The Independent T Test showed p value = 0,000 and 0,020 on systolic and diastolic blood pressure with $\alpha < 0,005$ wich mean there is an the influence of isometric handgrip exercise on blood pressure reduction in hypertensive clients in the working area of Puskesmas Sidoarjo . **Conclusion :** Thus, isometric handgrip exercise can be considered a non-pharmacological therapy for hypertension.

Keyword : Isometric Handgrip Exercise, Finger Grip, Blood Pressure.