

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KARYA ILMIAH AKHIR NERS, AGUSTUS 2026**

**DEWI SUKMA, S.Kep
Ns. LARRA FREDRIKA, S.Kep., M.Kep**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN
INTERVENSI ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA BENGKULU**

Xvi+75 halaman, 2 tabel, 7 lampiran + 1 gambar

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan memerlukan penatalaksanaan komprehensif, termasuk intervensi nonfarmakologis. Di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu, penerapan intervensi nonfarmakologis terstruktur pada lansia dengan hipertensi belum dilaksanakan secara optimal.

Tujuan studi kasus ini adalah melaksanakan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi melalui penerapan isometric handgrip exercise di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.

Metodologi yang digunakan adalah studi kasus deskriptif terhadap tiga lansia hipertensi yang dipilih dengan purposive sampling. Asuhan keperawatan meliputi pengkajian, penetapan diagnosis Risiko Penurunan Curah Jantung (D.0011), perencanaan berdasarkan SDKI, SIKI, dan SLKI, implementasi, serta evaluasi SOAP. Intervensi dilakukan pada intensitas 30% Maximum Voluntary Contraction (MVC), selama 2 menit setiap set, 4 set dengan pergantian tangan kanan dan kiri, sebanyak 3 kali selama 3 hari.

Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah pada ketiga pasien. Tn. A dari 160/90 menjadi 145/82 mmHg, Ny. S dari 155/88 menjadi 140/80 mmHg, dan Tn. G dari 165/92 menjadi 150/84 mmHg. Pasien juga melaporkan pusing berkurang, tengkuk lebih ringan, tubuh lebih nyaman, dan aktivitas ringan membaik.

Kesimpulannya, isometric handgrip exercise dapat menjadi intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Disarankan penerapannya secara rutin dan terarah sebagai bagian dari asuhan keperawatan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Isometric Handgrip Exercise, Asuhan Keperawatan, Tekanan Darah

Daftar Bacaan: 34 (2017-2026)

NURSING PROFESSION STUDY PROGRAM

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
NURSING PROFESSIONAL PROGRAM
FINAL NURSING CLINICAL PROJECT, AUGUST 2026**

**DEWI SUKMA, S.Kep
Ns. LARRA FREDRIKA, S.Kep., M.Kep**

**ANALYSIS OF NURSING CARE FOR ELDERLY PATIENTS WITH
HYPERTENSION THROUGH THE APPLICATION
OF ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE INTERVENTIONS AT THE
TRESNA WERDHA SOCIAL CARE HOME, BENGKULU**

xvi + 75 pages, 2 tables, 7 appendices + 1 figure

ABSTRACT

Hypertension is a common health issue among the elderly that requires comprehensive management, including non-pharmacological interventions. At the Tresna Werdha Social Care Home in Bengkulu, the implementation of structured non-pharmacological interventions for elderly residents with hypertension has not yet been optimized.

The objective of this case study was to provide nursing care to elderly individuals with hypertension through the application of isometric handgrip exercises at the Tresna Werdha Social Care Home, Bengkulu.

The methodology employed was a descriptive case study involving three elderly hypertensive patients selected via purposive sampling. The nursing care process encompassed assessment, diagnosis formulation (Risk for Decreased Cardiac Output [D.0011]), care planning based on SDKI, SIKI, and SLKI standards, implementation, and SOAP evaluation. The intervention was administered at an intensity of 30% of Maximum Voluntary Contraction (MVC), consisting of 2-minute sets (alternating between right and left hands) performed four times per session, three times over a period of three days.

The results demonstrated a reduction in blood pressure across all three patients: Mr. A's blood pressure dropped from 160/90 to 145/82 mmHg; Mrs. S's from 155/88 to 140/80 mmHg; and Mr. G's from 165/92 to 150/84 mmHg. Patients also reported reduced dizziness, a lighter sensation in the neck, greater physical comfort, and improved ability to perform light activities.

In conclusion, isometric handgrip exercise can serve as a non-pharmacological intervention to help manage blood pressure. It is recommended that this exercise be implemented routinely and systematically as a sustainable component of nursing care for the elderly at the Tresna Werdha Social Institution in Bengkulu.

Keywords: Elderly, Hypertension, Isometric Handgrip Exercise, Nursing Care, Blood Pressure

References: 34 (2017–2026)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan utama di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun menderita hipertensi, dengan hampir dua pertiga di antaranya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Namun, hanya sekitar 42% penderita yang telah terdiagnosis dan memperoleh terapi yang memadai. Selain itu, hipertensi menjadi penyebab sekitar 7,5 juta kematian setiap tahun atau setara dengan 12,8% dari seluruh kematian global (WHO et al., 2023).

Selain dampak kematian, beban ekonomi akibat hilangnya produktivitas dan biaya pengobatan komplikasi hipertensi menjadi beban signifikan bagi sistem kesehatan, khususnya di negara berkembang (Unger et al., 2020).

Mengacu pada Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2024), prevalensi hipertensi pada penduduk usia lebih dari 18 tahun di Indonesia tercatat sebesar 30,8%. Tertinggi berada di Provinsi Kalimantan Tengah sebesar 40,7% dan terendah berada di Papua sebesar 19,9%. Provinsi Bengkulu mencatat prevalensi hipertensi sebesar 29,6%, dan Kota Bengkulu memiliki angka prevalensi sekitar 41% dari populasi yang diperiksa (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2023).

Lansia adalah kelompok yang paling rentan terhadap hipertensi akibat perubahan fisiologis yang menyertai proses penuaan. Mengacu pada data Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2024), prevalensi hipertensi pada kelompok

lansia jauh melampaui angka nasional (30,8%), dengan rincian usia 55-64 tahun sebesar 53,5%, usia 65-74 tahun sebesar 61,0%, dan usia lebih dari 75 tahun sebesar 63,8%. Artinya, lebih dari 6 dari 10 lansia di atas 65 tahun di Indonesia menderita hipertensi.

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) sebagai institusi pelayanan sosial bagi lansia menjadi salah satu setting kritis dalam penatalaksanaan hipertensi. Mengacu pada studi pendahuluan yang dilaksanakan di PSTW Bengkulu, ditemukan 62 lansia (38 laki-laki dan 24 perempuan) yang tinggal di panti tersebut. Dari jumlah ini, sebanyak 14 orang (22,6%) terdiagnosis hipertensi. Hasil wawancara awal dengan petugas kesehatan panti memperlihatkan bahwa penatalaksanaan hipertensi di PSTW Bengkulu selama ini masih berfokus pada terapi farmakologis, sementara intervensi non-farmakologis yang terstruktur, berbasis bukti ilmiah, dan berkelanjutan belum dilaksanakan secara optimal.

Penatalaksanaan hipertensi yang komprehensif tidak hanya mengandalkan intervensi farmakologis, tetapi juga memerlukan intervensi non-farmakologis yang dapat dilaksanakan sebagai intervensi mandiri keperawatan (Putra et al., 2024). Berbagai modalitas non-farmakologis telah terbukti efektif, antara lain: modifikasi gaya hidup (diet DASH, pembatasan natrium, penurunan berat badan), aktivitas fisik aerobik, manajemen stres, serta latihan resistensi isometrik (Unger et al., 2020). Di antara berbagai intervensi tersebut, *isometric handgrip exercise* telah mendapatkan perhatian ilmiah yang semakin besar karena kemampuannya menurunkan tekanan darah secara efektif dengan risiko yang minimal, terutama pada populasi lansia (Smart et al., 2019).

Isometric handgrip exercise adalah terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif berdasarkan evidence-based nursing practice. Terapi ini berupa latihan genggam tangan statis memanfaatkan handgrip dynamometer dengan intensitas 30% dari kekuatan genggam maksimal. Latihan ini bekerja melalui mekanisme stimulasi iskemik dan shear stress yang merangsang jalur nitric oxide sehingga terjadi vasodilatasi melalui relaksasi otot polos vaskular (Dewi, 2024).

Marcelinda et al. (2025) melaporkan bahwa kombinasi terapi isometric handgrip exercise dan slow deep breathing menghasilkan penurunan tekanan darah yang signifikan secara statistik. Andora (2024) dalam laporan asuhan keperawatan melaporkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9 mmHg dan diastolik 5 mmHg pada hari pertama penerapan IHG. Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa isometric handgrip exercise memiliki efektivitas yang tinggi sebagai intervensi mandiri keperawatan dalam penatalaksanaan hipertensi, khususnya pada lansia yang memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi.

Mengingat tingginya prevalensi hipertensi pada lansia di PSTW Bengkulu, belum optimalnya implementasi intervensi non-farmakologis berbasis bukti, serta kurangnya penelitian asuhan keperawatan memanfaatkan terapi isometric handgrip exercise di setting panti sosial di wilayah Bengkulu, maka peneliti memandang perlu untuk melaksanakan penelitian ini. Penelitian berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Hipertensi Melalui Penerapan Intervensi Isometric Handgrip Exercise di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu” diharapkan dapat memperkuat landasan ilmiah

penggunaan isometric handgrip exercise serta meningkatkan kualitas asuhan keperawatan gerontik di Indonesia.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi melalui penerapan intervensi *isometric handgrip exercise* di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi hasil pengkajian keperawatan pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.
- b. Mengidentifikasi diagnosa keperawatan yang muncul berdasarkan data pengkajian pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.
- c. Mengidentifikasi rencana asuhan keperawatan yang disusun berdasarkan standar SIKI dan SLKI pada lansia hipertensi melalui intervensi *isometric handgrip exercise* di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.
- d. Mengidentifikasi implementasi keperawatan lansia melalui intervensi *isometric handgrip exercise* di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.
- e. Mengidentifikasi temuan evaluasi keperawatan format SOAP setelah intervensi *isometric handgrip exercise* pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.

C. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan keperawatan, khususnya keperawatan gerontik, dan memperkuat landasan praktik keperawatan berbasis bukti terkait intervensi *isometric handgrip exercise* pada lansia di institusi sosial.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

Sebagai masukan berbasis bukti ilmiah dalam pengembangan program intervensi keperawatan non-farmakologis yang terstruktur dan berkelanjutan bagi lansia dengan hipertensi, sehingga meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di panti.

b. Bagi Tenaga Keperawatan

Sebagai panduan praktis dalam melaksanakan asuhan keperawatan, khususnya penerapan *isometric handgrip exercise* sebagai intervensi mandiri yang aman, efektif, dan mudah dilaksanakan.

c. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Sebagai bahan referensi ilmiah, pengayaan bahan ajar, dan pertimbangan dalam pengembangan kurikulum mata kuliah keperawatan gerontik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data awal dan dasar metodologis untuk penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan variabel yang lebih luas terkait intervensi *isometric handgrip exercise* pada berbagai *setting* perawatan lansia hipertensi.