

**PROGRAM DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

**Tasikmalaya, Mei 2019  
RESTU MUHAMAD MAULANA  
NIM : E1614401039**

**PENERAPAN ISOMETRIK DALAM ASUHAN KEPERAWATAN  
PASIEN HIPERTENSI DI PANTI JOMPO  
WELAS ASIH CIKUNIR**

**ABSTRAK**

xi + 5 bab + 68 + 7 tabel + 1 gambar + 6 lampiran  
Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi 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. Salah satu aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah dengan mengatasi masalah diatas adalah latihan isometrik. Tujuan studi kasus untuk menggambarkan asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi penerapan latihan isometrik dalam penurunan tekanan darah di Panti Jompo Welas Asih Cikunir. Studi kasus ini merupakan studi kasus deskriptif, jumlah responden 2 orang lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan pemberian latihan isometrik pada lansia yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut latihan isometrik setiap hari dilakukan selama 1 kali secara rutin dengan jangka waktu 3 hari. Pengumpulan data diukur dengan menggunakan lembar observasi. Hasil yang didapatkan selama tiga hari melakukan latihan isometrik Ny. A dan Tn. E, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan yaitu pada Ny. A tekanan darah sebelum melakukan latihan isometrik TD : 130 / 100 mmHg dan sesudah melakukan latihan isometrik TD : 130 / 90 mmHg, tekanan darah Tn. E tekanan darah sebelum melakukan latihan isometrik TD : 140 / 100 mmHg dan sesudah melakukan latihan isometrik TD : 140 / 90 mmHg. Berdasarkan hasil asuhan keperawatan disarankan agar lansia rutin melaksanakan latihan isometrik agar tekanan darah stabil.

Kata kunci : Hipertensi, Penerapan Latihan Isometrik, Lansia.  
Kepustakaan : 23 (2009-2018)

**PROGRAM DIII NURSING  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA UNIVERSITY**

**Tasikmalaya, May 2019  
RESTU MUHAMAD MAULANA  
NIM: E1614401039**

**ISOMETRIC APPLICATION IN NURSING HYPERTENSION PATIENTS  
IN THE JOMPO BEACH WELAS ASIH CIKUNIR**

**ABSTRACT**

*xi + 5 bab + 68 halaman + 7 tabel + 1 gambar + 6 lampiran*  
*Hypertension or better known as high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of adequate rest / calm. One of the physical activities that can be used to reduce blood pressure by overcoming the above problems is isometric exercise. The purpose of the case study is to describe nursing care for elderly people with hypertension, the application of isometric exercises in reducing blood pressure at the Cikunir Compassionate Nursing Home. This case study is a descriptive case study, the number of respondents of 2 elderly people with hypertension to reduce blood pressure by giving isometric exercises to the elderly carried out for 3 consecutive days of isometric exercise every day is done regularly 1 time with a period of 3 days. Data collection is measured using an observation sheet. The results obtained for three days were doing isometric exercises. A and Mr. E, there is a significant decrease in blood pressure, namely in Ny. A blood pressure before carrying out TD isometric exercises: 130/100 mmHg and after performing TD isometric exercises: 130/90 mmHg, Mr. blood pressure E blood pressure before performing isometric TD exercises: 140/100 mmHg and after performing isometric exercises TD: 140/90 mmHg. Based on the results of nursing care it is recommended that the elderly routinely carry out isometric exercises so that blood pressure is stable.*

*Keywords : Hypertension, Application of Isometric Exercises, Elderly.  
Literature : 23 (2009-2018)*