

ABSTRAK

Manajemen kesehatan tidak efektif pada penderita hipertensi karena tidak menjaga pola makan, tidak berolahraga, dan tidak minum obat secara teratur dan masih meremehkan penyakit yang diderita sehingga tidak melakukan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil pada lansia yang mengalami hipertensi dengan masalah manajemen kesehatan tidak efektif dengan menggunakan terapi *isometric handgrip exercise*

Penelitian ini menggunakan metode kasus dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus ini adalah untuk mengetahui hasil penerapan terapi *isometric handgrip exercise* pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif di Kedinding Tengah 1 RT.01. Penelitian ini berlangsung selama 5 hari dengan durasi 10 – 15 menit. Metode pengumpulan data mulai dari pengkajian hingga evaluasi dengan cara wawancara, pemeriksaan fisik, observasi.

Hasil penelitian setelah 5 hari di berikan pemberian penerapan terapi *isometric handgrip exercise* tekanan darah pasien pada hari pertama 160/100 mmHg sedangkan tekanan darah sesudah dilakukan terapi *isometric handgrip exercise* hari kelima menjadi 150/100 mmHg .

Penerapan terapi *isometric handgrip exercise* dapat menjadi terapi alternatif menurunkan tekanan darah di rumah. Disarankan pada pasien dan keluarga untuk menerapkan terapi ini sebagai upaya penanganan pada pasien yang mengalami masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif.

Kata kunci: terapi *isometric handgrip exercise*, hipertensi, manajemen kesehatan tidak efektif