

## ABSTRAK

### PENERAPAN LATIHAN ISOMETRIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA AGREGAT HIPERTENSI

Sekar Zahra Madjid, Wiwiek Natalya, Riswanto

**Latar belakang:** Tekanan darah merupakan tekanan dari darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding arteri. Tekanan darah erat kaitannya dengan hipertensi faktor dari individu sendiri adalah waktu, umur, dan tingkat stress yang dialami. Intervensi yang bisa dilakukan pada hipertensi dengan terapi non farmakologi seperti terapi kognitif, latihan isometrik, yang dapat menurunkan tekanan darah yang disebabkan adanya adaptasi sistem pembuluh darah menurun, resistensi perifer total yang mempengaruhi cardiac output sehingga tekanan darah dapat turun.

**Metode:** Menggunakan metode Studi kasus dengan mengelola satu agregat hipertensi yang berjumlah 5 orang. Pada agregat hipertensi dilakukan penerapan latihan isometrik yang dilakukan sebanyak 1 kali dalam 8 pertemuan, serta mengobservasi tekanan darah pada agregat hipertensi yang dilakukan pengukuran tekanan darah pre post latihan isometrik

**Hasil:** Penerapan implementasi latihan isometrik terhadap agregat hipertensi terjadi adanya perubahan nilai tekanan darah pre pemberian latihan isometrik dan post pemberian latihan isometrik. Setelah dilakukan implementasi 8 kali pertemuan agregat menunjukkan penurunan sistolik 1-5 mmHg dan penurunan diastolik 1-5 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa latihan isometrik efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

**Simpulan:** Adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan implementasi latihan isometrik terjadi penurunan tekanan darah pada setiap hari

**Kata kunci** : Latihan Isometri, Tekanan darah, Hipertensi