

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN  
NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI WILAYAH PUSKESMAS REJOSARI**

**KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS**

**AMELIA AZZAHRA  
NIM. P032114401044**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
PEKANBARU  
2024**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN  
NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI WILAYAH PUSKESMAS REJOSARI**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**AMELIA AZZAHRA  
NIM. P032114401044**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
PEKANBARU  
2024**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Amelia Azzahra  
TTL : Pekanbaru, 06 Juni 2003  
Agama : Islam  
Nama Orang Tua  
Nama Ayah : Saiful Hamdi  
Nama Ibu : Masniari

### Riwayat Pendidikan

NO	PENDIDIKAN	TEMPAT	TAHUN KELULUSAN
1	TK An-Namiroh	Pekanbaru	2009
2	SD ANNUR	Pekanbaru	2015
3	SMP N 5 Pekanbaru	Pekanbaru	2018
4	SMA N 6 Pekanbaru	Pekanbaru	2021
5	Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau	Pekanbaru	2021-Sekarang

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelia Azzahra

NIM : P032114401044

Program Studi : D3 Keperawatan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Membuat pernyataan



Pembimbing Utama

**Ns. Idayanti, S.Kep, S.Pd., M.Kes**  
NIP. 196910221994032002

Mengetahui:

Pembimbing Pendamping

**Hj. Ruserina, S.Pd., S.Kep, M.Kes**  
NIP. 196504241988032002

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Amelia Azzahra NIM P032114401044 dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Rejosari” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada seminar hasil Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau.

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Pembimbing Utama



**Ns. Idayanti, S.Kep., S.Pd., M.Kes**  
NIP. 196910221994032002

Pembimbing Pendamping



**Hj. Ruserina, S.Pd., S.Kep., M.Kes**  
NIP.196504241988032002

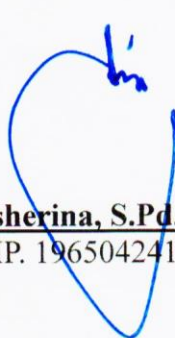
## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Amelia Azzahra NIM P032114401044 dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Rejosari” telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 28 Mei 2024 dan disetujui untuk penelitian.

### Tim Penguji

Penguji Ketua	: Ns. Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes	(  )
Penguji Anggota I	: Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep	(  )
Penguji Anggota II	: Husnan, S.Kp., MKM	(  )

Mengetahui Ketua  
Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

  
**Hj. Ruserina, S.Pd., S.Kep., M.Kes**  
NIP. 196504241988032002

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT. Sholawat kepada baginda nabi besar Muhammad SAW. Karena atas Berkat dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Rejosari". Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir Program di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kemenkes Riau.

Penulis mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Ibu Rully Hevrialni, S.ST., Bdn., M.Keb., MH, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Ibu Hj. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau sekaligus Pembimbing Pendamping yang telah bersedia memberi saran, dukungan, dan bimbingan serta waktunya bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Ns. Idayanti, S.Kep., S.Pd., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau sekaligus Pembimbing Utama yang selalu bijaksana memberikan saran, dukungan, bimbingan, serta waktunya selama penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Ibu Mira Susmitha, SKM, selaku Kepala Puskesmas Rejosari yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian studi kasus.
5. Teristimewa kepada keluarga tercinta Ayahanda Saiful Hamdi dan Ibunda Masniari yang selalu senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan semangat yang tulus kepada penulis. Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada kakak tercinta Annisa Alifia yang setia menemani dan memberi masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Serta teman-teman seperjuangan yang senantiasa memberikan masukan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki kekurangan baik dari segi penulisan maupun wawasan yang dimiliki penulis, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Konsep Dasar Lanjut Usia.....	6
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia .....	6
2.1.2 Batasan-Batasan Lanjut Usia .....	6
2.1.3 Klasifikasi Lanjut Usia.....	7
2.1.4 Karakteristik Lanjut Usia .....	8
2.1.5 Perubahan pada Lanjut Usia.....	9
2.1.6 Permasalahan Lanjut Usia .....	11
2.2 Konsep Dasar Hipertensi.....	13
2.2.1 Pengertian Hipertensi .....	13
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi .....	13
2.2.3 Jenis Hipertensi .....	13
2.2.4 Faktor Penyebab Hipertensi .....	19
2.2.5 Patofisiologi Hipertensi.....	22
2.2.6 Tanda dan Gejala Hipertensi .....	23

2.2.7	Komplikasi Hipertensi.....	24
2.2.8	Cara Penanganan Hipertensi .....	26
2.3	Konsep Dasar Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam.....	28
2.3.1	Pengertian.....	28
2.3.2	Tujuan.....	30
2.3.3	Manfaat.....	32
2.3.4	Mekanisme .....	32
2.3.5	Pelaksanaan .....	33
<b>BAB 3</b>	<b>METODE STUDI KASUS .....</b>	<b>35</b>
3.1	Jenis dan Desain Studi Kasus .....	35
3.2	Subyek Studi Kasus.....	35
3.3	Fokus Studi.....	36
3.4	Definisi Operasional.....	36
3.5	Instrumen Studi Kasus.....	37
3.6	Metode Pengumpulan Data .....	37
3.7	Lokasi dan Waktu Studi kasus .....	38
3.8	Analisa Data dan Penyajian Data .....	38
3.9	Etika Studi kasus .....	39
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1	Hasil Studi Kasus .....	41
4.2	Pembahasan .....	46
4.3	Keterbatasan Studi Kasus.....	49
<b>BAB 5</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
5.1	Kesimpulan.....	51
5.2	Saran.....	52

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC - VII 2003.....	13
Tabel 4.1 Karakteristik Subyek 1 dan 2 .....	42
Tabel 4.2 Hasil pengukuran TD 2 Subyek Pre dan Post .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Finger Holding Therapy</i> .....	28
Gambar 2.2 <i>The Jin Shin Jyutsu practice of holding the fingers</i> .....	33
Gambar 4.1 Grafik Tekanan Darah Sistole Subyek 1 Pre dan Post .....	44
Gambar 4.2 Grafik Tekanan Darah Diastole Subyek 1 Pre dan Post .....	44
Gambar 4.3 Grafik Tekanan Darah Sistole Subyek 2 Pre dan Post .....	45
Gambar 4.4 Grafik Tekanan Darah Diastole Subyek 2 Pre dan Post .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	56
Lampiran 2 Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah .....	57
Lampiran 3 Formulir Kesiediaan Pembimbing 1 .....	58
Lampiran 4 Formulir Kesiediaan Pembimbing 2.....	59
Lampiran 5 Lembar konsultasi Pembimbing 1 .....	60
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Pembimbing 2 .....	63
Lampiran 7 Lembar Revisi Penguji 1 .....	65
Lampiran 8 Lembar Revisi Penguji 2 .....	67
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 10 Surat Keterangan Survey Data Hipertensi Kota Pekanbaru .....	71
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan.....	73
Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian Dari Puskesmas.....	74
Lampiran 13 Lembar Kaji Etik .....	75
Lampiran 14 Informed Consent 2 Subyek .....	76
Lampiran 15 Lembar Observasi.....	78
Lampiran 16 SOP.....	80
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian Terhadap 2 Subyek Penelitian .....	85