

ABSTRAK

Amelia Azzahra (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Rejosari*. Karya Tulis Ilmiah Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Pekanbaru. Pembimbing (I) Ns. Idayanti, S.Kep, S.Pd., M.Kes, (II) Hj. Rusherina, S.Pd., S.Kep, M.Kes.

Lanjut usia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Hipertensi adalah suatu kondisi seseorang yang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tehnik relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita. Relaksasi genggam jari mampu menghilangkan ketegangan dan stress, sehingga dapat mengurangi nyeri dan menggenggam jari sambil menarik nafas dalam dapat mengurangi ketegangan emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam, kemudian mengevaluasi perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam pada 2 subyek. Metode penelitian ini adalah deskriptif studi kasus dengan 2 subyek. Penelitian ini dilakukan pada bulan 22 – 24 April 2024 dengan menggunakan teknik wawancara bebas terpimpin dan instrumen yang telah di sediakan kemudian data disajikan dalam bentuk narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari. Saran yang dapat diberikan manfaat dan menyediakan informasi bagi masyarakat di Puskesmas Rejosari.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, Terapi Genggam Jari, Nafas Dalam

ABSTRACT

Amelia Azzahra (2024). Application of Finger Hold Relaxation Therapy and Deep Breathing to Reduce Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in the Rejosari Community Health Center Area. Descriptive Case Study, Pekanbaru Nursing Diploma Program, Department of Nursing, Ministry of Health Polytechnic Health of Pekanbaru. Supervisor (I) Ns. Idayanti, S.Kep, S.Pd., M.Kes, (II) Hj. Rusherina, S.Pd., S.Kep, M.Kes.

The elderly are people who have reached the age of 60 years and above. Hypertension is a condition of a person who experiences an increase in blood pressure above the normal limit of more than 140/90 mmHg. Finger grasp relaxation technique is a relaxation technique that is very simple and easy to do by anyone who is related to the fingers and the flow of energy in our body. Finger grasp relaxation is able to eliminate tension and stress, so as to reduce pain and holding fingers while breathing deeply can reduce emotional tension. The purpose of this study is to describe the results of blood pressure before and after finger grasp therapy and deep breathing, then evaluate the development of blood pressure before and after finger grasp therapy and deep breathing in 2 subjects. This research method is a descriptive case study with 2 subjects. This research was conducted on April 22-24, 2024 using guided free interview techniques and instruments that have been provided then the data is presented in narrative form. The results showed that there was a decrease in blood pressure after 3 days of finger clasp and deep breath therapy. Suggestions that can be given benefit and provide information for the community at the Rejosari Health Center.

Keywords: Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Finger Grasp Therapy, Deep Breathing