

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

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**SUCI SAKINAH
NIM.P032214401121**



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

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

Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini disusun sebagai salah satu Syarat
Menyelesaikan program pendidikan Diploma III Keperawatan

**SUCI SAKINAH
NIM.P032214401121**



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suci Sakinah
NIM : P032214401121
Program Studi : D-III 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, 28 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



Suci Sakinah

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Husnan, S.Kp., MKM
NIP. 1096505101985031008

Pembimbing Pendamping

Ns. Melly, SST., M.Kes
NIP. 197401022001234545

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUJUI UNTUK DI UJIAKAN
TANGGAL 27 Mei 2025**

Oleh

Pembimbing Utama



Husnan, S.Kp., MKM
NIP. 1096505101985031008

Pembimbing Pendamping



Ns. Melly, SST., M.Kes
NIP.197401022001234545

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI
GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
PUSKESMAS LANGSAT

Telah Diuji

Pada Tanggal 28 Mei 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Husnan ,Skp,MKM
NIDN.4010056501


(.....)

Anggota Penguji
Penguji Anggota I

Ns. Yoza Misra Fatmi,
M.Kep.,Sp.Kep.M.B
NIDN.4029098501


(.....)

Penguji Anggota II

Ns.Usraleli,M.kep
NIDN.4007057401


(.....)

Mengetahui,

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP.197207141992031003

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
NIP.198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT, karena atas Rahmat dan Karunia yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Langsung". Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir 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. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
3. Ibu Ns. Syafrissar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau.
4. drg Harvandy Anwir., MKM., MH, selaku Kepala Puskesmas Langsung yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian studi kasus.
5. Bapak Husnan, SKP, MKM, selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hingga dapat menyelesaikannya

dengan baik.

6. Ibu Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hingga dapat menyelesaikannya dengan baik.
7. Ibu Ns. Erni Forwaty, M.Kep dan ibu Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp.Kep.M.B sebagai penguji 1, serta ibu Ns. Usraleli, M.Kep sebagai penguji II yang telah meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan masukan dan saran dalam menguji Karya Tulis Ilmiah ini hingga dapat menyelesaikannya dengan baik
8. Teristimewa kepada keluarga tercinta Ayahanda Abdul Haris dan Ibunda Nel Hayati yang selalu senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan semangat yang tulus kepada penulis.
9. Serta teman-teman seperjuangan yang senantiasa memberikan masukan dan dukungan sehinggalah 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, 28 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAKS	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Lansia.....	7
2.1.1 Pengertian Lansia.....	7
2.1.2 Batasan-Batasan Lansia	7
2.1.3 Klasifikasi Lansia.....	7
2.1.4 Perubahan pada Lansia.....	8
2.1.5 Permasalahan Lansia.....	11
2.2 Konsep Dasar Hipertensi.....	13
2.2.1 Pengertian Hipertensi	13
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	14
2.2.3 Faktor Penyebab Hipertensi	14
2.2.4 Patofisiologi Hipertensi.....	16
2.2.5 Tanda dan Gejala Hipertensi	17
2.2.6 Komplikasi Hipertensi	18
2.2.7 Cara Penanganan Hipertensi	20

2.3 Konsep Dasar Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam...	22
2.3.1 Pengertian Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam	22
2.3.2 Tujuan Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam...	23
2.3.3 Manfaat Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam	23
2.3.4 Mekanisme Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam	24
2.3.5 Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam	24
2.3.6 Pelaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam	25
BAB 3 METODE STUDI KASUS	27
3.1 Jenis dan Desain Studi Kasus	27
3.2 Subyek Studi Kasus	27
3.2.1 Kriteria Inklusi	27
3.2.2 Kriteria Eksklusi	28
3.3 Fokus Studi	28
3.4 Definisi Operasional	28
3.4.1 Definisi Hipertensi	28
3.5 Instrumen Studi Kasus	29
3.6 Metode Pengumpulan Data	29
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	30
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data	30
3.9 Etika Studi Kasus	31
3.9.1 <i>Informed consent</i> (Lembar persetujuan)	31
3.9.2 <i>Autonomy</i> (Kebebasan)	31
3.9.3 <i>Anonymity</i> (Tanpa nama)	31
3.9.4 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan Informasi)	32
3.9.5 <i>Beneficence</i> (Bermanfaat)	32
3.9.6 <i>Justice</i> (Keadilan)	32
3.9.7 <i>Nonmaleficence</i> (Tidak merugikan)	32
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Studi Kasus	33
4.2 Pembahasan	36
4.3 Keterbatasan Studi Kasus	39
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	41

5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi.....	13
Tabel 4. 1	Karakteristik subyek 1 dan 2.....	34
Tabel 4. 2	Hasil pengukuran tekanan darah Subyek 1 dan 2 sebelum (<i>pre</i>) dan sesudah (<i>post</i>) diberikannya penerapan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Finger Holding Therapy</i>	22
Gambar 2.2 <i>Holding The Fingers</i>	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 2 Formulir Kesiediaan Pembimbing 1
- Lampiran 3 Formulir Kesiediaan Pembimbing 2
- Lampiran 4 Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 5 Lembar Konsultasi Pembimbing 2
- Lampiran 6 Lembar Revisi Penguji 1
- Lampiran 7 Lembar Revisi Penguji 2
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Keterangan Survey Data Hipertensi Kota Pekanbaru
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 11 Surat Keterangan Penelitian Dari Puskesmas
- Lampiran 12 Lembar Kaji Etik
- Lampiran 13 *Informed Consent* 2 Subyek
- Lampiran 14 Lembar Observasi
- Lampiran 15 Lembar Skala Ukur Kepatuhan Minum obat 2 Subyek
- Lampiran 16 Lembar SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 17 Lembar SOP Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam
- Lampiran 18 Dokumentasi 2 Subyek