

ABSTRAK

Suci Sakinah (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Langsung. Karya Tulis Ilmiah Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Pekanbaru. Pembimbing (I) Husnan, S.Kp., MKM (II) Ns.Melly, SST., M.Kes.

Teknik 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 penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode penelitian ini adalah deskriptif studi kasus dengan 2 subyek. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18-20 Maret 2025 dengan menggunakan teknik wawancara bebas terpimpin dan instrumen yang telah disediakan 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 Nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada subyek 1 adalah 155/95 mmHg dan tekanan darah pada subyek 2 adalah 158/95 mmHg. Nilai tekanan darah sistolik dan diastolik setelah penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada hari terakhir pada subyek 1 adalah 130/80 mmHg dan tekanan darah pada subyek 2 adalah 135/85 mmHg. Saran yang dapat diberikan Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat dan menyediakan informasi yang berharga, serta meningkatkan pemahaman responden. Selain itu, diharapkan responden dapat menerapkan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam secara mandiri selama ± 30 menit dilakukan 3 kali sehari, jika tekanan darah pasien naik bisa langsung melakukan penerapan ini supaya tekanan darah pasien tidak naik turun dan bisa normal.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

ABSTRACT

Suci Sakinah (2025). Application of Finger-Holding Relaxation Therapy and Deep Breathing to Reduce Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Langsung Health Center Area. Scientific Paper Case, DIII Nursing Study Program Pekanbaru, Nursing Department, Health Polytechnic, Ministry of Health Pekanbaru. Supervisor (I) Husnan, S.Kp., MKM (II) Ns.Melly, SST., M.Kes.

The finger grip relaxation technique is a very simple and easy relaxation technique to do by anyone who is related to the fingers and the flow of energy in our bodies. Finger grip relaxation can relieve tension and stress, so it can reduce pain and holding fingers while taking a deep breath can reduce emotional tension. The purpose of this study was to describe the application of finger grip relaxation therapy and deep breathing to reduce blood pressure in the elderly with hypertension. This research method is a descriptive case study with 2 subjects. This study was conducted on March 18-20, 2025 using a guided free interview technique and instruments that have been provided, then the data is presented in narrative form. The results of the study showed that there was a decrease in blood pressure after finger grip and deep breathing therapy for 3 days. Systolic and diastolic blood pressure values before the application of finger grip and deep breathing relaxation therapy in subject 1 were 155/95 mmHg and blood pressure in subject 2 was 158/95 mmHg. Systolic and diastolic blood pressure values after the application of finger grip and deep breathing relaxation therapy on the last day in subject 1 were 130/80 mmHg and blood pressure in subject 2 was 135/85 mmHg. Suggestions that can be given It is hoped that this study will provide benefits and provide valuable information, as well as increase respondent understanding. In addition, it is hoped that respondents can apply finger grip and deep breathing relaxation therapy independently for $\pm$ 30 minutes, done 3 times a day, if the patient's blood pressure rises, they can immediately apply this so that the patient's blood pressure does not fluctuate and can be normal.

Keywords: Hypertension, Elderly, Finger Grip Therapy and Deep Breathing