

ABSTRAK

Intan Nabila putri (2025), *Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari (finger hold) untuk Menurunkan tekanan darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Tahun 2025*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (i) Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep, Pembimbing (ii) Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep.

Hipertensi adalah suatu kondisi seseorang yang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang mana tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Terapi relaksasi genggam jari adalah terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan : mendeskripsikan perubahan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi di wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pada 18-22 Maret. Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif studi kasus dengan 2 subyek dengan kriteria usia 45-59 tahun dengan tekanan darah 140-159 mmHg / 90-99 mmHg. Pelaksanaan terapi relaksasi genggam jari (*finger hold*) ini dilakukan selama 5 hari masing-masing subyek pada 18-22 Maret 2025. Hasil akhir setelah penerapan terapi relaksasi genggam jari didapatkan subyek 1 mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 159/97 mmHg menjadi 146/85 mmHg pada hari ke-5, subyek 2 mengalami penurunan tekanan darah pada hari pertama yaitu 156/92 mmHg menjadi 148/85 mmHg pada hari ke-5. Kesimpulan : Setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari (*finger hold*) pada kedua subyek terjadi penurunan tekanan darah. Saran : Diharapkan terapi relaksasi genggam jari dapat terus dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi genggam jari.

ABSTRACT

Intan Nabila Putri (2025), *Application of Finger Hold Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertension Patients in the Working Area of the Simpang Tiga Health Center in 2025*. Scientific Paper Case Study, Riau Nursing DIII Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health, Riau. Supervisor (i) Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep, Supervisor (ii) Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep.

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above the normal limit where systolic blood pressure reaches or exceeds 140 mmHg and diastolic blood pressure reaches or exceeds 90 mmHg. Finger grip relaxation therapy is a nonpharmacological therapy to lower blood pressure in hypertensive patients. Objective: To describe changes in blood pressure in hypertensive patients before and after the implementation of relaxation therapy in the Simpang Tiga Health Center Working area. Method: descriptive case study with 2 subjects with age criteria of 45-59 years with TD 140-59 mmHg / 90-99 mmHg. The implementation of finger hold relaxation therapy was carried out for 5 days for each subject on March 18th - 22nd, 2025. Results: The final result after the application of finger grip relaxation therapy was obtained that subject 1 experienced a decrease in blood pressure on the first day, namely 159/97 mmHg to 146/85 mmHg on day 5, subject 2 experienced a decrease in blood pressure on the first day, namely 156/92 mmHg to 148/85 mmHg on day 5. Conclusion: After finger hold relaxation therapy was carried out on both subjects, there was a decrease in blood pressure. Suggestion: It is hoped that finger palm relaxation therapy can continue to be carried out independently to lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : Hypertension, Blood Pressure, Finger Grip Relaxation Therapy.