

Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas dalam terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Mojosongo Kota Surakarta

Sofyan Mahendra Firdaus ^{1*}, Eska Dwi Prajayanti ²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: sofyanmahendra30@gmail.com

Abstract. *Background: The prevalence in the world according to WHO data (2020) is approximately 972 million people or 26.4% of the population with hypertension. The prevalence rate in Surakarta City, Jebres sub-district is 92,614 people, Mojosongo village is the first with a prevalence of hypertension incidence of 12,447 patients. The development of complementary medicine has a very rapid percentage increase. Globally, complementary therapy to reduce blood pressure has been widely practiced, for example, such as finger clasp therapy and deep breathing. Objective: Knowing the difference in blood pressure before and after the application of finger grip relaxation and deep breathing to lower blood pressure. Methods: Handling hypertension with finger grasping therapy is carried out on hypertensive patients with a research method carried out by means of before being given treatment / treatment, the variables are observed first (pretest) after which measurements are taken again after being given treatment (post test). Results: Handling hypertension with finger clasp therapy and deep breathing which is given once a day. This therapy is given for 1 day, the therapy is carried out for 30 minutes in one meeting. This therapy can reduce the patient's blood pressure. Conclusion: Finger grasping therapy and deep breathing can reduce high blood pressure in patients with hypertension.*

Keywords: *Hypertension, Finger Grasping, Deep Breathing*

Abstrak. Latar belakang : Prevalensi menurut di dunia menurut data WHO (2020) terdapat kurang lebih sekitar 972 juta orang atau 26,4% populasi mengidap hipertensi. Prevalensi angka kejadian di Kota Surakarta kecamatan Jebres sebanyak 92.614 jiwa, kelurahan Mojosongo menduduki pertama dengan prevalensi kejadian hipertensi sebanyak 12.447 penderita. Perkembangan pengobatan komplementer memiliki presentase peningkatan yang sangat pesat. Secara global terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah telah banyak dilakukan contohnya seperti Terapi genggam jari dan nafas dalam. Tujuan : Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah. Metode : Penanganan hipertensi dengan terapi genggam jari dilakukan pada penderita hipertensi dengan metode penelitian yang dilakukan dengan cara sebelum diberikan treatment/perlakuan, variabel diobservasi terlebih dahulu (*pretest*) setelah itu dilakukan pengukuran lagi setelah diberikan perlakuan (*post test*). Hasil : Penanganan hipertensi dengan terapi genggam jari dan tarik nafas dalam yang diberikan sebanyak 1 kali dalam satu hari. Terapi ini diberikan selama 1 hari, terapi dilakukan selama 30 menit dalam satu kali pertemuan. Terapi ini dapat menurunkan tekanan darah pasien. Kesimpulan : Terapi genggam jari dan tarik nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Genggam Jari, Nafas Dalam

1. LATAR BELAKANG

Prevalensi menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% populasi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita (Badan Pusat Statistik, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 13,2% pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 20,1%, kelompok umur 35-44 tahun 31,6% usia 45-54 tahun 45,3%, usia 55-64 tahun 55,2% untuk usia 65-74 tahun 63,2% sedangkan lebih dari 75 tahun adalah 69,5%, dengan prevalensi yang tinggi tersebut hipertensi yang tidak disadari jumlahnya bisa lebih

tinggi lagi (Kemenkes RI, 2019). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 memaparkan bahwa hipertensi menempati urutan pertama pada proporsi PTM (Penyakit Tidak Menular) dengan presentase sebesar 64,83% dari 1.593.931 kasus yang dilaporkan (Kemenkes, 2019). Hasil tersebut juga terlihat dari data jumlah penderita hipertensi di kota Surakarta sebanyak 92.614 jiwa penderita hipertensi. Sedangkan prevalensi angka kejadian hipertensi tertinggi di kota Surakarta, kecamatan Jebres, di kelurahan Mojosongo, Sibela sebanyak 12.447 penderita (Dinkes, 2022).

Akibat yang di timbulkan apabila hipertensi tidak terkontrol akan mengalami penyakit stroke, jantung koroner, gagal ginjal dan kebutaan. Penatalaksanaan untuk penderita hipertensi adalah dengan farmakologi dan non farmakologi (Handayani, 2020). Terapi farmakologi berupa pemberian obat dengan jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat betaadregenik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin. Mengonsumsi obat antihipertensi dalam jangka yang lama dapat menyebabkan terjadinya Drug Related Problems. Adapun, pengobatan dalam jangka yang lama dapat menimbulkan efek samping obat yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada beberapa organ tertentu (Ainurrafiq et al., 2019).

Berdasarkan jurnal tentang terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi membuktikan bahwa 100% terapi non farmakologi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Teknik non farmakologi yang digunakan dalam jurnal yang terpilih yaitu salah satunya terapi relaksasi genggam jari, yang mana terapi ini efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut (Irfan et al., 2022) menyatakan bahwa tekanan darah tinggi dapat diturunkan melalui perubahan gaya hidup diantaranya manajemen stress. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Terapi relaksasi genggam jari dapat dilakukan karena sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu mengurangi stress yang akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Relaksasi nafas dalam selain untuk menurunkan intensitas nyeri, terapi ini dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenisasi darah (Agustin et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 22 Mei 2024 hasil dari wawancara dan observasi terhadap penderita hipertensi di Mojosongo, Jebres, Surakarta di peroleh data bahwa dari 10 responden mengalami hipertensi. Hasil wawancara dan observasi didapatkan data 5 responden mengalami hipertensi tingkat 1, 3 responden mengalami hipertensi tingkat 2, 2 responden mengalami hipertensi tingkat berat. Dari 10 responden yang

mengalami hipertensi di dapatkan 7 responden menyatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, 3 responden mengatakan tidak rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, dan 10 responden tersebut mengatakan belum mengetahui tentang Teknik non farmakologis terapi genggam jari. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan tentang “Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi merupakan kondisi seseorang dimana mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dinyatakan hipertensi apabila tekanan darah sistole 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih (Handayani, 2020). Menurut (Agustin et al., 2019) mengemukakan bahwa menggenggam jari sambil menarik nafas dalam dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik titik keluar dan masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara spontan pada saat genggam jari. Rangsangan tersebut akan memberikan gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat menuju saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan jalur energi menjadi lancar. Menurut (Kristiyan, 2024) menyatakan bahwa relaksasi genggam jari dengan relaksasi nafas dalam mampu secara signifikan memengaruhi tekanan darah. Salah satu penelitian membahas bahwa menggenggam jari diiringi dengan relaksasi nafas dalam mampu mereduksi ketegangan fisik dan psikologis. Hal ini disebabkan karena kegiatan menggenggam jari akan memengaruhi titik energi pada meridian jari tangan. Rangsangan ini memberikan gelombang yang langsung menuju ke otak, sehingga akan diproses ke menuju organ yang memiliki masalah. Penelitian serupa juga mengungkapkan bahwa tindakan ini mampu berpengaruh pada tekanan darah penderita hipertensi secara signifikan. Intervensi ini mampu menghasilkan implus yang dikirim melalui saraf-saraf aferen non nosiseptor yang mengakibatkan pintu gerbang di talamus tertutup sehingga terjadi keterlambatan stimulus yang menuju korteks serebri. Kondisi ini akan menimbulkan efek relaksasi. Jadi, dapat disimpulkan kedua intervensi ini relevan sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara sebelum diberikan treatment/perlakuan, variabel diobservasi terlebih dahulu (*pretest*) setelah itu dilakukan pengukuran lagi setelah diberikan perlakuan (*post test*). Subjek penelitian penulis adalah dua orang penderita hipertensi yang bersedia diberikan Teknik genggam jari dan nafas dalam di Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi hipertensi stage 1 dan 2, usia 30-59, bersedia menjadi responden penelitian, belum pernah di ajarkan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Kriteria eksklusi wanita hamil, mengkonsumsi obat anti hipertensi. Penerapan dilakukan selama 1 hari, terapi dilakukan selama 30 menit dalam satu kali pertemuan. Instrument penelitian menggunakan lembar monitoring hipertensi, *blood pressure monitor*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

Tabel 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

No	Tanggal	Nama	Tekanan Darah sebelum penerapan
1.	10/07/2024	Ny. S	151/95 mmHg
2.	10/07/2024	Ny. W	145/95 mmHg

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1, Tekanan darah pada kedua responden saat sebelum diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny. S 151/95 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1. Pada Ny. W 145/95 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

Tabel 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

No	Tanggal	Nama	Tekanan Darah sebelum penerapan
1.	10/07/2024	Ny. S	139/90 mmHg
2.	10/07/2024	Ny. W	130/85 mmHg

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2, Tekanan darah pada kedua responden saat sesudah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny. S 139/90 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori prahipertensi. Pada Ny. W 130/85 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori prahipertensi.

Hasil Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Tabel 3 Hasil Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

No	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Ny.S	151/95 mmHg	139/90 mmHg	Penurunan sistolik 12 mmHg dan diastolik 5 mmHg
2.	Ny.W	145/95 mmHg	130/85 mmHg	Penurunan sistolik 15 mmHg dan diastolik 10 mmHg

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 diatas, penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam dilakukan selama 1x24 jam yang dilasanakan di Dusun Sibela pada tanggal 10 juli 2024. Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat oleh peneliti terhadap Ny.S dan Ny.W didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden.

PEMBAHASAN

Pengamatan Nilai Tekanan Darah Sebelum dilakukan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.S dan Ny.W di Dusun Sibela. Tekanan darah sebelum dilakukan implementasi pada Ny.S adalah 151/95 mmHg dan Ny.W memiliki tekanan darah 145/95 mmHg, hipertensi yang diderita kedua responden masuk kriteria hipertensi stadium 1. Kedua responden dikatakan hipertensi stadium 1 hal ini sesuai dengan teori (Ambarwati & Rosyid, 2024) yang menyatakan hipertensi dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg.

Faktor yang mempengaruhi kondisi kedua responden salah satunya adalah usia. Peningkatan tekanan darah ini disebabkan karena elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal, dan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer. Sejalan dengan penelitian (Agustin et al., 2019) bahwa rata-rata perempuan akan mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun.

Faktor selanjutnya yang berpengaruh terhadap naiknya tekanan darah pada kedua responden adalah genetik. Kedua responden yaitu Ny. S dan Ny. W memiliki Riwayat penyakit keturunan hipertensi yaitu dari ibu kedua responden. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh (Yuli Hilda Sari et al., 2019) menyatakan bahwa faktor genetik juga sebagian besar mempengaruhi terjadinya hipertensi yakni 44,2% selebihnya tidak mempengaruhi, faktor genetic terjadinya hipertensi sebanyak 55,8% hanya berbeda 11,6% saja dimana sebagian besar orang tua riwayat orang tua, saudara nenek atau kakek serta saudara responden juga berisiko terkena hipertensi.

Faktor pemicu naiknya tekanan darah pada kedua responden adalah kurangnya menjaga pola makan, kedua responden yaitu Ny.S dan Ny.W mengatakan sangat suka mengonsumsi makanan yang mengandung kadar garam yang tinggi seperti ikan asin. Pola konsumsi garam terhadap responden sangat berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh (Purwono et al., 2020) Garam memiliki hubungan yang sebanding dengan timbulnya hipertensi. Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah.

Faktor penyebab naiknya tekanan darah pada kedua responden yaitu Ny.S dan Ny.W dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat diubah seperti usia dan genetik (keturunan) dan juga faktor yang dapat diubah seperti pola makan.

Pengamatan Nilai Tekanan Darah Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

Setelah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.S dan Ny.W di Dusun Sibela selama 1x24 jam dengan waktu 30 menit tekanan darah pada Ny. S menjadi 139/90 mmHg termasuk dalam prahipertensi sedangkan Ny.W menjadi 130/85 mmHg termasuk dalam prahipertensi.

Terdapat hasil adanya perubahan penurunan tekanan darah sesudah diberikan intervensi terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.S dan Ny. W Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam dapat bermanfaat terhadap penderita hipertensi yaitu mampu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah terjadi setelah pemberian terapi. Teknik relaksasi genggam jari (*fingerhold*) adalah salah satu terapi komplementer yang dipercaya menimbulkan rasa nyaman dan rileks serta dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan denyut jantung, frekuensi pernafasan, dan tekanan darah (Handoyo et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan pendapat (Kardiatun et al., 2020) yang menjelaskan bahwa Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Sesuai dengan teori dalam (Agustin et al., 2019) mengemukakan bahwa menggenggam jari sambil menarik nafas dalam dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik titik keluar dan masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan kita.

Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah baik itu tekanan sistolik maupun diastolik. Kerja dari terapi ini dapat memberikan peregangan kardiopulmonari. Stimulasi peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), dan selanjutnya terjadinya peningkatan refleks baroreseptor. Impuls aferen dari baroreseptor mencapai pusat jantung yang akan merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis, sehingga menjadi vasodilatasi sistemik, penurunan denyut dan kontraksi jantung. Perangsangan saraf parasimpatis ke bagian-bagian miokardium lainnya mengakibatkan penurunan kontraktilitas, volume sekuncup menghasilkan suatu efek inotropik negatif. Keadaan tersebut mengakibatkan penurunan volume sekuncup dan curah jantung. Pada otot rangka beberapa serabut vasomotor mengeluarkan asetilkolin yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akibatnya membuat tekanan darah menurun (Parinduri, 2020).

Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam

Hasil yang diperoleh dari pemaparan diatas dapat dideskripsikan terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam kepada Ny.S dan Ny.W di Dusun Sibela pada tanggal 10 juli 2024, tekanan darah sebelum diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.S 151/95 mmHg dan pada Ny.W 145/95 mmHg sedangkan tekanan darah sesudah melakukan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.S 139/90 mmHg dan pada Ny.W 130/85 mmHg. Terdapat penurunan tekanan darah sistolik 12 mmHg dan diastolik 5 mmHg pada Ny.S dan terjadi penurunan tekanan darah sistolik 15 mmHg diastolik 10 mmHg pada Ny.W.

Perbedaan ini bisa terjadi karna di pengaruhi oleh aktifitas fisik, Ny. S mengatakan pada saat dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam Ny. S jarang beraktivitas, sedangkan Ny. W mengatakan rutin melakukan jalan santai pada pagi hari. Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan organ tubuh, aliran darah serta oksigen terhambat sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah. Olahraga atau menjalankan rutinitas aktivitas fisik

bisa membantu menurunkan tekanan darah atau membantu tekanan darah menjadi stabil (Wirakhmi, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam pada Ny. S dan Ny. W termasuk dalam kategori grade 1. Responden mengalami hipertensi grade 1 dapat dipengaruhi oleh faktor usia, stress, dan genetik. Berdasarkan usia Ny. S berusia 47 tahun dan Ny. W berusia 51 tahun. Usia merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi. Usia dewasa dimulai dari usia diatas 18 tahun mempunyai risiko tinggi mengalami hipertensi berkaitan erat dengan pola hidup. Usia dewasa ini akan dibagi lagi dalam tiga tahapan rentang usia yaitu dewasa muda (18-40 tahun), dewasa menengah (40-65 tahun) dan terakhir dewasa tua dengan usia diatas 65 tahun. Usia dewasa menjadi faktor risiko yang berpengaruh besar dengan hipertensi karena seiring bertambahnya usia kemampuan dan mekanisme tubuh meningkat dan terjadi penurunan secara perlahan. Usia dewasa merupakan kelompok risiko yang rentan mengalami hipertensi dan hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia (Ekarini et al., 2020).

Pasien Ny. S mengalami stres yang dikarenakan hanya tinggal bersama suami dan jauh dari anak-anaknya sehingga merasakan kesepian. Stres adalah tanggapan atau reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik namun, disamping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Putri, 2019). Hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darah meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darahnya yang cenderung tinggi (Munawaroh, 2021).

Sesudah pemberian terapi genggam jari dan nafas dalam terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 12 mmHg dan diastolik 5 mmHg pada Ny. S. Sedangkan pada pasien kedua yaitu Ny. W terjadi penurunan sistolik sebesar 15 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. Dibuktikan dengan tekanan darah sebelum dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny. S sebesar 151/95 mmHg termasuk ke dalam kategori hipertensi grade 1 sedangkan pada Ny. W sebesar 145/95 mmHg termasuk ke dalam kategori hipertensi grade 1 dan setelah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam terjadi penurunan tekanan darah pada Ny. S 139/90 mmHg dan Ny. W 130/85 mmHg termasuk ke dalam kategori prahipertensi. Terjadi selisih penurunan tekanan darah yang lebih besar pada Ny. W dibandingkan tekanan darah Ny. S. Perbedaan penurunan ini disebabkan oleh faktor eksternal yang dapat diubah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Sibela selama 1x24 jam di pagi hari terdapat kesimpulan bahwa sebelum penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Ny.S dan Ny.W terjadi penurunan tekanan darah sistolik pada Ny.S sebesar 12 mmHg dan Ny.W sebesar 15 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik pada Ny.S sebesar 5 mmHg dan Ny.W sebesar 10 mmHg. Hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan terapi genggam jari dan nafas dalam, adapun keterbatasannya antara lain: perbedaan usia, stres karena banyak pikiran yang dapat mempengaruhi hasil tekanan darah. Selain itu peneliti juga tidak dapat melakukan pengamatan aktivitas dan pola makan yang dapat memicu tekanan darah seseorang menjadi meningkat. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan penerapan ini dapat memberi masukan untuk mengaplikasikan terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan waktu yang lebih maksimal dan jumlah responden lebih banyak.

6. DAFTAR REFERENSI

- Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 108–114. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.337>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Ambarwati, H., & Rosyid, F. (2024). Self management berhubungan dengan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6, 728–735.
- Ayu Anjani, N. N. (2020). Hubungan kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol, tekanan darah, dan status gizi pada lansia di Desa Abiansemal Kabupaten Badung. 5–25. [http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4420/3/BAB II.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4420/3/BAB%20II.pdf)
- Durey, A. (2020). Klasifikasi tekanan darah. *Paper Knowledge: Toward a Media History of Documents*, 15–75. [https://repository.poltekkes-smg.ac.id/repository/BAB II P1337420817001.pdf](https://repository.poltekkes-smg.ac.id/repository/BAB%20II%20P1337420817001.pdf)
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa. *JKep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala, dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.

- Fadhilah, G., & Maryatun. (2022). Penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. 3, 89–95. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>
- Fahriyah, N. R., Winahyu, K. M., & Ahmad, S. N. A. (2021). Pengaruh terapi Swedish massage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi: Telaah literatur. *Jurnal JKFT*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5309>
- Handayani, K. P. (2020). Efek relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.442>
- Handoyo, Hartati, & Ratifah. (2022). Pemberdayaan kelompok peduli hipertensi melalui pelatihan kesehatan tentang teknik relaksasi genggam jari (fingerhold). 3(3), 191–195.
- Henry, D., Ackerman, M., Sancelme, E., Finon, A., Esteve, E., Nwabudike, L. C., Brancato, L., Itescu, S., Skovron, M. L., Solomon, G., Winchester, R., Learning, M., Cookbook, R., Husain, Z., Reddy, B. Y., Schwartz, R. A., Brier, J., Neal, D. E., Feit, E. M., & Rello, J. (2020). Terapi relaksasi genggam jari sebagai intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga BP.H khususnya Ibu.A dengan hipertensi Baso Kabupaten Agam. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 34(8). <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaad.2013.01.032>
- Irfan, Erviana, Evawaty, & Saputri, S. (2022). Efektivitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Puttada Kec. Sendana Kab. Majene. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, V(1), 58–66. <http://ejournal.stikmar.ac.id/DOI:https://doi.org/>
- Kardiatun, T., Pratama, K., Khair, F., Hartono, H., & Astuti, D. (2020). Uji efektivitas teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas derajat disminore pada remaja putri di SMA Negeri 10 Pontianak. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(2), 33–42. <https://doi.org/10.54630/jk2.v11i2.125>
- Kristiyan, A. (2024). “Renjana” (relaksasi genggam jari dengan nafas dalam) memengaruhi tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Kusumo, M. P. (2020). BUKULANSIA11-2.pdf (p. 65).
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals*, November, 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Maulana, N. (2022). Pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Munawaroh, I. (2021). Modul bahan ajar. *Pedagogi*, 4(3), 57–71.
- Nila Eza Fitria, Ria Desnita, Asriwan Guci, Adek Sutiawan, Gusti Prida Yeni, Vonnica Amardya, Rozaq Permana Yudha AH, Resi Gusrita Dwi Putri, & Richardson. (2023). Pendekatan terapi komplementer untuk penatalaksanaan hipertensi. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), 060–068. <https://doi.org/10.36984/jam.v3i1.391>

- Parinduri, J. S. (2020). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374–380. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i2.63>
- Prajayanti, E. D., Sari, I. M., & Susilowati, T. (2020). Senam hipertensi dan demonstrasi jus seledri untuk penderita hipertensi di Pucang Sawit Surakarta. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 137. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v4i2.575>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Putri, D. R. (2019). Perubahan kepribadian pada masa usia lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, 11(2), 49–57.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98. <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- S, N. S., Hidayat, W., & Lindriani. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89–93. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.78>
- Saputri, R., Ayubbana, S., & HS, S. A. S. (2022). Penerapan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala pasien hipertensi di ruang jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 506–513. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/378/239>
- Setiandari. (2022). Hubungan pengetahuan, pekerjaan, dan genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) terhadap perilaku pencegahan penyakit hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), 457–462. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2386>
- Siregar, R. N. (2024). Efektivitas teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Islam Malahayati Medan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.34012/jkpi.v8i1.4664>
- Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia. *Stethoscope*, 2(1), 39–45.
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>
- Yuli Hilda Sari, Usman, & Makhrajani Majid. (2019). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Maiwa Kab. Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 68–79. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.125>
- Yuzianti, Sawitri, H., & Nadira, C. (2023). Tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang terapi non farmakologi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18, 80–85.