

Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Analysis Of The Implementation Of Finger-Holding Relaxation Therapy And Deep Breathing To Lower Blood Pressure In Elderly Hypertension Sufferers

Ade Reza Haryadi^{1*}, Abdurrahman Hamid²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

¹haryadirezza32@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia diatas 60 tahun yang rentan mengalami berbagai perubahan fisiologis, termasuk penurunan elastisitas pembuluh darah yang berdampak pada peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada lansia, dengan nilai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu bentuk intervensi non farmakologis yang mudah diterapkan dan berdampak positif adalah terapi relaksasi genggam jari, yaitu gerakan ringan dengan gerakan lambat dan terkontrol. Metode: Penelitian ini menggunakan studi kasus pendekatan asuhan keperawatan pada 2 lansia dengan riwayat hipertensi di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Intervensi yang diberikan adalah terapi relaksasi genggam jari secara rutin selama 2 kali sehari, setiap pagi dan sore selama 3 hari berturut - turut dengan durasi 30 menit setiap sesi. Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam, dilaksanakan secara teratur di dapatkan hasil pretest pada Tn.H yaitu 150/90 mmHg dan hasil posttest yaitu 128/80 mmHg, dan pada Tn.S di dapatkan hasil pretest yaitu 151/90 mmHg dan pada posttest di dapatkan hasil 135/80 mmHg. Terapi ini terbukti dapat meningkatkan relaksasi, sirkulasi darah, serta dapat menurunkan tekanan darah secara bertahap. Oleh karena itu, terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan non farmakologis untuk mengontrol hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: hipertensi, intervensi nonfarmakologis, lansia, tekanan darah, terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia, yaitu individu yang berusia ≥ 60 tahun (Mare & Sukmawati, 2024). Pada fase ini, lansia mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan, salah satunya hipertensi (Putri, 2021). Hipertensi pada lansia menjadi perhatian penting karena dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan serta meningkatkan risiko komplikasi serius seiring bertambahnya usia dan jumlah populasi lansia (WHO, 2020).

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg (Wulandari et al., 2023). Penyakit ini termasuk dalam kelompok penyakit kronik yang prevalensinya terus meningkat dan dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, namun berpotensi menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Simanjuntak et al., 2021; Hamidah, 2022). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2023 sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dengan kecenderungan meningkat pada usia lanjut.

Di Indonesia, persentase penduduk lansia terus mengalami peningkatan dan diikuti dengan tingginya angka kejadian hipertensi pada kelompok usia tersebut (BPS, 2024; Kemenkes RI, 2024). Di Provinsi Riau, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan, termasuk pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW). Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan fisiologis akibat proses penuaan, stres psikososial, penurunan aktivitas fisik, serta pola hidup yang kurang sehat.

Penatalaksanaan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis, seperti modifikasi gaya hidup dan teknik relaksasi, memiliki peran penting sebagai terapi pendamping obat. Salah satu teknik yang mudah diterapkan adalah relaksasi genggam jari dan napas dalam, yang terbukti dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan relaksasi, dan membantu menurunkan tekanan darah (Agustin et al., 2019; Handayani, 2020). Oleh karena itu, penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam pada lansia penderita hipertensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang potensial untuk mendukung pengendalian tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Penulisan karya ilmiah

akhir ners (KIAN) ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan desain studi kasus yang bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah. Subjek penelitian adalah lansia penderita hipertensi yang tinggal di UPT PSTW Husnul Khotimah Provinsi Riau. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

Intervensi yang diberikan mengacu pada prinsip Evidence-Based Nursing Practice (EBNP), yaitu terapi nonfarmakologis berupa relaksasi genggam jari yang dikombinasikan dengan teknik napas dalam. Terapi ini bertujuan menurunkan tekanan darah secara alami tanpa penggunaan obat-obatan. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari, dengan durasi 30 menit setiap sesi. Prosedur intervensi mengacu pada penelitian Karunia Rosa (2023), yang menyatakan bahwa relaksasi genggam jari efektif menurunkan tekanan darah pada lansia apabila dilakukan secara rutin dan teratur.

Pelaksanaan terapi diawali dengan pengukuran tekanan darah awal menggunakan sphygmomanometer digital. Selanjutnya, responden diposisikan duduk atau berbaring dengan nyaman, kemudian dilakukan relaksasi genggam jari secara berurutan mulai dari ibu jari hingga kelingking, masing-masing selama 3–5 menit sambil melakukan napas dalam secara perlahan dan terkontrol. Terapi dilakukan secara terpandu di ruangan dengan sirkulasi udara yang baik. Setelah seluruh rangkaian terapi selesai dan intervensi berlangsung selama tiga hari, dilakukan kembali pengukuran tekanan darah untuk menilai perubahan tekanan sistolik dan diastolik.

Evaluasi penerapan dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi dan panduan Standar Operasional Prosedur (SOP). Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu lansia berusia ≥ 60 tahun dengan hipertensi ringan hingga sedang (tekanan darah sistolik 140–160 mmHg dan/atau diastolik 90–110 mmHg), bersedia mengikuti terapi, serta memiliki riwayat merokok. Kriteria eksklusi meliputi lansia yang sedang menjalani terapi nonfarmakologis lain, menjalani pengobatan antihipertensi yang tidak stabil, atau tidak bersedia mengikuti penelitian hingga selesai.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua subjek penelitian (Tn. H dan Tn. S) setelah diberikan intervensi selama tiga hari. Penurunan tekanan darah terjadi secara konsisten baik pada tekanan sistolik maupun diastolik, sehingga mendukung efektivitas terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan pada lansia penderita hipertensi di lingkungan panti sosial.

Penelitian ini telah melalui kaji etik dan memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru dengan Nomor: 086/KEPK/UNIV-HTP/XII/2025-KIAN. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta manfaat penelitian dan diminta menandatangani informed consent sebelum pelaksanaan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Asuhan Keperawatan Tn. H

Pengkajian keperawatan pada Tn. H menunjukkan bahwa klien datang dengan keluhan utama pusing, rasa berat di tengkuk, dan sesak napas yang dirasakan sejak 2–3 hari sebelum pengkajian. Keluhan pusing muncul terutama saat berdiri atau beraktivitas dan sering disertai berdebar, sedangkan sesak napas muncul hilang timbul dan memberat saat terpapar asap rokok atau melakukan aktivitas ringan. Klien memiliki riwayat hipertensi dan asma sejak usia muda, dengan kebiasaan merokok lebih dari lima batang per hari serta pola makan yang tidak teratur akibat sering melewatkan waktu makan. Pemeriksaan fisik menunjukkan tekanan darah awal 151/92 mmHg, wheezing halus saat ekspirasi, kekuatan otot ekstremitas skala 3, dan tanda vital lain dalam batas kompensasi. Secara psikososial, klien memiliki hubungan sosial yang baik di lingkungan panti, emosi relatif stabil, namun tidak pernah dikunjungi keluarga sehingga terkadang mengalami stres psikologis.

Berdasarkan pengkajian menyeluruh, masalah keperawatan utama yang ditegakkan adalah manajemen kesehatan tidak efektif dan ketidakpatuhan, yang ditandai dengan kebiasaan merokok aktif, ketidakaturan minum obat antihipertensi, serta kurangnya aktivitas fisik. Intervensi keperawatan difokuskan pada pemantauan tanda vital, edukasi manajemen hipertensi dan kepatuhan minum obat, dukungan perubahan perilaku hidup sehat, serta penerapan intervensi berbasis EBN berupa terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam. Implementasi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari selama 30 menit, diawali dengan pengukuran tekanan darah sebelum terapi dan diakhiri dengan pengukuran ulang setelah terapi.

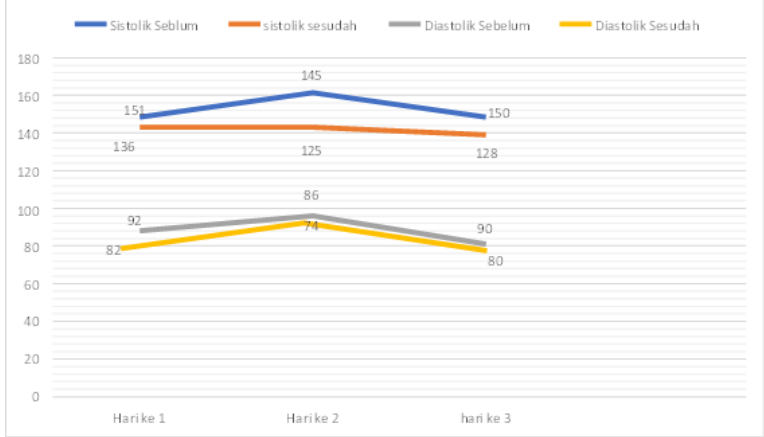
Tabel 1 Hasil Evaluasi Penurunan Tekanan Darah Tn.H Sebelum Dan Sesudah Intervensi Terapi Relaksasi Genggam jari Dan Napas Dalam

Pertemuan Ke	Hari, Tanggal/jam	Tekanan Darah	
		<i>Preetest</i>	<i>Posttest</i>
1	Selasa, 02 Desember 2025 / 10.00	151/92	136/82
2	Rabu, 03 Desember 2025 / 10.00	145/86	125/74

3	Kamis, 04 Desember 2025 / 10.00	150/90	128/80
---	---------------------------------	--------	--------

Evaluasi menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam, terjadi penurunan tekanan darah yang konsisten pada Tn. H setiap hari intervensi. Pada hari ketiga sempat terjadi peningkatan tekanan darah sebelum terapi yang dipengaruhi faktor stres psikososial, namun setelah terapi tekanan darah kembali menurun hingga mencapai kategori lebih terkontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan respons adaptif klien terhadap pengelolaan hipertensi.

Grafik 1 Grafik Penurunan Tekanan Darah Tn. H Sebelum dan Sesudah Intervensi



2. Asuhan Keperawatan Tn. S

Pengkajian keperawatan pada Tn. S, lansia usia 85 tahun, menunjukkan keluhan utama vertigo yang sering kambuh terutama saat perubahan posisi dan pada malam hari, disertai rasa tidak stabil saat berjalan dan mudah lelah. Klien memiliki riwayat hipertensi yang tidak dikelola secara optimal karena ketidakpatuhan minum obat dan jarang memantau tekanan darah. Pemeriksaan awal menunjukkan tekanan darah 158/88 mmHg, kesadaran compos mentis, kondisi umum lemah ringan, serta kekuatan otot ekstremitas skala 4. Pemeriksaan fisik tidak menunjukkan gangguan neurologis fokal, namun terdapat risiko gangguan keseimbangan. Secara psikososial, klien memiliki emosi stabil dan hubungan sosial cukup baik di panti, namun terdapat kerinduan terhadap keluarga yang memengaruhi kondisi emosional.

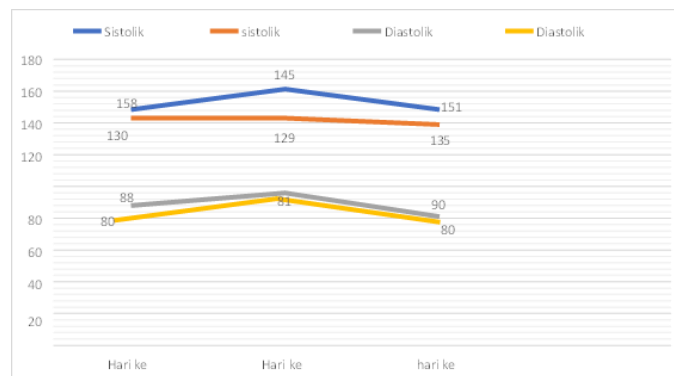
Masalah keperawatan yang ditegakkan pada Tn. S adalah nyeri akut berhubungan dengan vertigo dan risiko jatuh akibat usia lanjut dan gangguan keseimbangan. Intervensi keperawatan diarahkan pada manajemen nyeri, pencegahan jatuh, edukasi mobilisasi aman, serta penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi. Implementasi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap sesi, diawali dengan pengukuran tekanan darah pretest dan diakhiri dengan posttest setelah terapi.

Tabel 2 Implementasi dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Tn. S Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pertemuan Ke	Hari, Tanggal/jam	Tekanan Darah	
		Pretest	Posttest
1	Selasa, 02 Desember 2025 / 10.00	158/88	130/80
2	Rabu, 03 Desember 2025 / 10.00	145/86	129/81
3	Kamis, 04 Desember 2025 / 10.00	151/90	135/80

Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada Tn. S setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam. Meskipun pada hari ketiga tekanan darah sempat meningkat sebelum terapi akibat faktor emosional karena memikirkan keluarga, setelah intervensi tekanan darah kembali menurun ke kategori lebih terkontrol. Selain itu, klien tampak lebih rileks, keluhan vertigo berkurang, dan risiko jatuh dapat diminimalkan melalui edukasi dan pendampingan mobilisasi.

Grafik 2 Grafik Penurunan Tekanan Darah Tn. S Sebelum dan Sesudah Intervensi



Berdasarkan kasus yang dikelola, terdapat dua responden dengan riwayat penyakit kronis yang berbeda namun memiliki kesamaan penyakit penyerta berupa hipertensi. Responden pertama, Tn. H, memiliki riwayat asma, gastritis, dan hipertensi, sedangkan responden kedua, Tn. S, memiliki riwayat vertigo dan hipertensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi pada lansia sering muncul bersamaan dengan penyakit kronis lain dan memerlukan pengelolaan yang komprehensif karena masing-masing penyakit dapat saling memengaruhi kondisi kesehatan secara keseluruhan. Hipertensi sebagai penyakit kronis ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama dan berpotensi memperburuk penyakit penyerta. Pada Tn. H, hipertensi dapat memperberat kondisi asma karena peningkatan tekanan darah dan stres fisiologis dapat memicu sesak napas, terlebih dengan adanya kebiasaan merokok. Selain itu, pengelolaan hipertensi pada Tn. H juga perlu mempertimbangkan kondisi gastritis, karena penggunaan obat-obatan tertentu dan pola makan yang tidak teratur dapat memicu peningkatan asam lambung. Sementara itu, pada Tn. S, hipertensi berhubungan dengan vertigo, karena gangguan aliran darah ke otak akibat tekanan darah yang tidak terkontrol dapat memicu keluhan pusing berputar dan gangguan keseimbangan.

Ditinjau dari etiologi penyakit, asma yang dialami Tn. H merupakan penyakit inflamasi kronik saluran napas yang dipicu oleh hiperreaktivitas bronkus, alergen, aktivitas berat, serta perubahan cuaca. Kondisi ini diperberat oleh adanya gastritis, karena peningkatan asam lambung dapat memicu refleks bronkospasme. Hipertensi pada Tn. H kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia, gaya hidup, kebiasaan merokok, serta stres berkepanjangan akibat penyakit kronis yang diderita. Pada Tn. S, vertigo umumnya disebabkan oleh gangguan sistem vestibular yang dapat diperburuk oleh tekanan darah yang tidak terkontrol, sehingga meningkatkan risiko ketidakseimbangan dan jatuh.

Manifestasi klinis yang muncul pada kedua responden sesuai dengan teori penyakit yang mendasarinya. Tn. H menunjukkan keluhan sesak napas yang muncul saat kelelahan atau terpapar pencetus tertentu, disertai nyeri ulu hati, rasa panas di dada, mual akibat gastritis, serta keluhan sakit kepala dan mudah lelah akibat peningkatan tekanan darah. Pada Tn. S, manifestasi klinis yang dominan berupa pusing berputar, gangguan keseimbangan saat berdiri atau berjalan, serta sakit kepala yang sering muncul bersamaan dengan peningkatan tekanan darah. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi berperan signifikan dalam memperburuk keluhan utama yang dialami kedua responden.

Berdasarkan karakteristik usia, kedua responden termasuk dalam kelompok dewasa hingga lanjut usia, di mana risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Penurunan elastisitas pembuluh darah pada lansia menyebabkan peningkatan resistensi vaskular perifer sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Faktor usia ini menjadi salah satu penyebab utama hipertensi pada kedua responden dan berkontribusi dalam memperberat penyakit penyerta yang dimiliki. Ditinjau dari jenis kelamin, kedua responden berjenis kelamin laki-laki, yang secara teori memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat faktor gaya hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan lemak, kebiasaan merokok, serta konsumsi kafein. Faktor-faktor tersebut dapat memperburuk kondisi hipertensi dan berdampak pada penyakit lain seperti asma pada Tn. H dan vertigo pada Tn. S.

Berdasarkan konsep keperawatan, kedua kasus memerlukan pendekatan holistik yang mencakup pengelolaan tekanan darah, pengendalian gejala penyakit utama, serta edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Pada Tn. H, fokus asuhan keperawatan diarahkan pada peningkatan manajemen kesehatan dan kepatuhan terhadap terapi hipertensi, mengingat masih adanya kebiasaan merokok dan ketidakteraturan dalam pengelolaan penyakit. Sementara itu, pada Tn. S, asuhan keperawatan difokuskan pada pencegahan risiko jatuh akibat vertigo, pemantauan tekanan darah secara rutin, serta edukasi mengenai perubahan posisi tubuh secara perlahan. Meskipun kedua responden memiliki diagnosis medis yang berbeda, hipertensi menjadi masalah kesehatan utama yang memengaruhi kondisi klinis secara keseluruhan, sehingga pengelolaan yang tepat, berkesinambungan, dan terintegrasi sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Intervensi keperawatan yang diberikan pada kedua responden meliputi terapi generalis sesuai standar asuhan keperawatan, dengan fokus pada manajemen kesehatan dan kepatuhan terhadap terapi hipertensi pada Tn. H, serta pencegahan risiko jatuh dan penurunan nyeri akut akibat vertigo pada Tn. S. Selain intervensi keperawatan dasar, kedua responden diberikan terapi nonfarmakologis berupa relaksasi genggam jari dan napas dalam sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah. Terapi ini diajarkan dan diterapkan secara mandiri oleh responden dengan pendampingan perawat, kemudian dilakukan evaluasi terhadap respon dan hasil implementasi.

Terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan pada lansia penderita hipertensi. Terapi ini dilakukan selama 30 menit pada pagi dan sore hari selama tiga hari

berturut-turut. Secara fisiologis, genggam pada jari tangan yang dikombinasikan dengan napas dalam mampu menstimulasi sistem saraf perifer dan jalur energi tubuh, sehingga mengurangi aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Slow deep breathing secara teratur dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan merangsang pelepasan neurotransmitter endorfin, yang berperan dalam menurunkan denyut jantung, menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, dan menurunkan resistensi perifer. Proses ini berkontribusi pada penurunan tekanan darah secara bertahap.

Selain mekanisme fisiologis, terapi relaksasi genggam jari juga berperan dalam menyeimbangkan emosi dan menurunkan stres psikologis. Setiap jari diyakini memiliki keterkaitan dengan emosi dan fungsi organ tertentu, sehingga stimulasi melalui genggam jari dapat membantu meredakan kecemasan, ketakutan, kemarahan, kesedihan, dan ketegangan emosional. Kombinasi dengan napas dalam memberikan efek relaksasi yang lebih optimal, menenangkan sistem limbik, serta meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan pada lansia. Efek relaksasi ini menurunkan produksi hormon stres seperti adrenalin dan noradrenalin, sehingga kerja jantung menjadi lebih efisien dan tekanan darah menurun.

Hasil penerapan intervensi pada kedua responden menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi dengan nilai $p < 0,05$. Dengan demikian, terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam dapat dijadikan sebagai alternatif pemecahan masalah dan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif dalam membantu pengelolaan hipertensi pada lansia. Terapi ini tidak hanya berperan dalam menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan rasa nyaman, mengurangi nyeri kepala dan pusing, serta memperbaiki kualitas hidup lansia secara keseluruhan, sehingga sangat dianjurkan sebagai terapi pendamping selain pengobatan farmakologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis asuhan keperawatan pada Tn. H dan Tn. S dengan hipertensi, dapat disimpulkan bahwa hasil pengkajian, penegakan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi asuhan keperawatan telah sesuai dengan teori serta standar SDKI, SLKI, dan SIKI. Kedua klien menunjukkan faktor risiko dan manifestasi klinis hipertensi yang konsisten, sehingga tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan praktik.

Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam sebagai intervensi nonfarmakologis terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua klien setelah dilakukan secara rutin selama tiga hari. Intervensi ini juga memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta mendukung pengendalian hipertensi pada lansia.

Dengan demikian, terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam dapat direkomendasikan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi untuk membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashila Almasyah, Dewi Nur Puspita Sari, Zahrah Maulidia Septimar (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas wilayah kerja RW 05 Kelurahan Batu, Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 3 ; Nomor 1 ; Februari 2025 ; Page 06-11 Doi : <https://doi.org/10.59435/gjik.v3i1.957> Website : <https://gudangjurnal.com/index.php/gjik>
- Aldiansa, P., & Maliya, A. (2023). 2023. Pasien, Pengaruh Relaksasi Finger Hold (Genggam Jari) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Kupang, Hipertensi Esensial Di Puskesmas Sikumana Kota
- 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>
- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2017). Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(1), 74-82
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik penduduk lanjut usia Indonesia tahun 2024. Jakarta: BPS.
- Bell, R. A., Bertoni, A. G., & Arcury, T. A. (2018). Physical activity and hypertension: Recommendations and practical considerations. Journal of Clinical Hypertension, 20(4), 684–690. <https://doi.org/10.1111/jch.13260>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik penduduk lanjut usia Indonesia tahun 2024. Jakarta: BPS.
- Bell, R. A., Bertoni, A. G., & Arcury, T. A. (2018). Physical activity and hypertension: Recommendations and practical considerations. Journal of Clinical Hypertension, 20(4), 684–690. <https://doi.org/10.1111/jch.13260>
- Erlita Kundartiari1, Sri Nur Hartiningsih2. 2020. “Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Murottal Terhadap Tekanan Darah.”
- Fadillah, N. A., Riana, R., Rahman, F., Ayuningtias, S. S., & Susanto, W. E. (2022). Pembentukan Kader Hipertensi Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemantauan Kejadian Hipertensi. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 6(2), 714. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8577>
- Hamidah, N. (2022). Hipertensi sebagai silent killer: Pencegahan dan penanganan. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(2), 145–152.

- Haro, F., Sudharmono, A., Sitompul, F., Malinti, D., & Wulandari, R. (2024). Lansia dan risiko penyakit hipertensi: Tinjauan keperawatan gerontik. *Jurnal Keperawatan Lansia*, 6(1), 12– 20.
- Hariyanto, D., & Sulistyowati, D. (2020). Panduan klinis hipertensi berdasarkan JNC 8. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 25–32.
- Haro, F., Sudharmono, A., Sitompul, F., Malinti, D., & Wulandari, R. (2024). Lansia dan risiko penyakit hipertensi: Tinjauan keperawatan gerontik. *Jurnal Keperawatan Lansia*, 6(1), 12– 20.
- 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>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman teknis penatalaksanaan hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Keperawatan, J., Nightingale, F., Pemberian, E., Relaksasi, T., Jari, G., Tekanan, T., Pada, D., & Lansia, P. (2024). Effectiveness of Giving Finger Grip Relaxation Therapy on Blood Pressure in Pre- Elderly Hypertension Hypertensive Patients. 7(1), 285–291. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.193>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman teknis penatalaksanaan hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lisa Depitasari, Rahma Elliya, Djunizar Djamaludin (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga (Doctoral Dissertation, Universitas Malahayati
- Mare, E. R., & Sukmawati, R. (2024). Karakteristik lansia dan risiko kesehatan yang menyertai. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(1), 55–62.
- Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur Fadhillah, G., & Maryatun, M. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 89–95. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.1052>
- Nurhayani, Y., & Nengsih, P. A. (2022). Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Intervensi Efektif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dosen Program Studi DIII Keperawatan Stikes Ahmad Dahlan Cirebon Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Stikes Ahmad Dahlan Cirebon Info Artikel Mener. 1(1), 92–100.
- Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017.*Jurnal Ners*,1(2).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Putri, A. D. (2021). Perubahan fisiologis lansia: Implikasi dalam keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 87–93
- Putra,EK.(2019).Pengaruh Latihan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan. *Jurnal Keperawatan*.Vol1,No.
- Sari, L. D., Elliya, R., & Djunizar Djamaludin. (2023). Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada keluarga. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.56922/quilt.v3i1.341>
- Sarwanto, R., Anjani, D., & Fitriani, H. (2020). Faktor risiko hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 3(2), 118–125.
- Simanjuntak, M., Adi, W. A., Hestiniingsih, N., & Saraswati, N. (2021). Hipertensi sebagai masalah kesehatan global. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 9(1), 33–40.
- Sonhaji, A., Prasetyo, D., & Wibowo, H. (2020). Terapi komplementer sebagai penatalaksanaan nonfarmakologi hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 45– 50.
- Sulistiani, S. (2020).Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga(Doctoral Dissertation, Diploma, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Surahmawati, Y., & Novitayanti, E. (2021).Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia .*Jurnal Stethoscope*,2(1)
- World Health Organization. (2020). Ageing and health. Retrieved from <https://www.who.int> World Health Organization.
- (2021). Hypertension: Key facts. Retrieved from <https://www.who.int>
- Wulandari, S. Y., Sari, P. A., & Ludiana, R. (2023). Gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 120–127.
- Wulandari, S. Y., Sari, P. A., & Ludiana, R. (2023). Gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 120–127.
- World Health Organization. (2020). Ageing and health. Retrieved from <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2021). Hypertension: Key facts. Retrieved from <https://www.who.int> World Health Organization.
- (2023). Global status report on noncommunicable diseases. Geneva: WHO.
- yuyun Surahmawati, Eka Novitayanti 2024. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tasikmadu. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* Januari 2024.