

Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Karunia Rosa

Mahasiswa Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Erika Dewi Noorratri

Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Panggah Widodo

RSUD Pandan Arang Boyolali

Alamat: Pajang Laweyan Surakarta 57146

Korespondensi penulis : karuniarosa54@gmail.com

Abstract. Introduction : Aging is a biological process that cannot be avoided, the aging process occurs naturally. This can cause physical, mental, social, economic and psychological problems. Hypertension is a disease caused by systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. Finger grip relaxation technique is a relaxation technique that is very simple and easy to do by anyone 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 your fingers while taking deep breaths can reduce emotional tension **Objectives :** To describe the results of blood pressure before finger gripping therapy and deep breathing, to describe blood pressure results after finger gripping and deep breathing, to describe the development of blood pressure before and after finger holding and deep breathing in 2 respondents, to describe the comparison of the final results between 2 respondents. **Method :** Pre-experimental with one group pretest-post test design. The number of subjects studied amounted to 2 respondents. **Result :** There was a decrease in blood pressure after holding finger therapy and deep breathing for 3 days. **Conclusion :** Finger gripping therapy and deep breathing have an effect on reducing blood pressure in elderly hypertensives.

Keywords: Hypertension, elderly, finger grip therapy and deep breathing

Abstrak. Pendahuluan : Menua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari, proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Hipertensi adalah penyakit yang disebabkan oleh tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Tehnik 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 :** Mendiskripsikan hasil tekanan darah sebelum dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam, mendiskripsikan hasil tekanan darah sesudah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam, mendiskripsikan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam pada 2 responden, mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden. **Metodologi :** Pre-experimental dengan one group pretest-post test design. Jumlah subyek yang diteliti berjumlah 2 responden. **Hasil:** Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari. **Kesimpulan :** Terapi genggam jari dan nafas dalam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, lansia, terapi genggam jari dan nafas dalam

LATAR BELAKANG

Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan seseorang bisa semakin menurun, sehingga membuatnya jadi rentan mengalami berbagai macam penyakit. Hal ini yang membuat para lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif, yakni kondisi kesehatan yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring waktu. Proses penuaan pada lansia akan menghasilkan perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Kristiawan dan Adiputra, 2020).

Hipertensi merupakan suatu keadaan klinis ketika pengukuran sistolik dan diastolik lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg yang dapat diartikan sebagai peningkatan tekanan darah dari batas normal. Hipertensi dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler, serebrovaskuler dan renovaskuler dan dapat menjadi masalah paling berbahaya di Indonesia maupun dunia. Gejala khas hipertensi yaitu tidak dapat diperkirakan oleh penderita sehingga dapat beresiko secara diam-diam membunuh penderita atau yang sering disebut *silent killer*. Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, usia, riwayat keluarga dan faktor yang dapat dikendalikan seperti kebiasaan olahraga, status merokok, konsumsi garam, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, konsumsi lemak, obesitas, dan penyakit penyerta (Arum, 2020).

Prevalensi hipertensi lansia di Indonesia mencapai 21,3% diantara Negara-negara yang berkembang di dunia. Dalam data statistik yang telah dikeluarkan WHO terdapat 24,7% penduduk Asia Tenggara, dan 19,3% penduduk Indonesia yang mengalami hipertensi pada umur 60 tahun keatas. Jumlah penderita hipertensi pada lansia akan terus meningkat setiap tahunnya dan diprediksikan pada tahun 2025 terdapat 1,1 milyar lansia menderita hipertensi di seluruh dunia (WHO, 2020).

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. Hasil tersebut juga terlihat dari data prevalensi penderita hipertensi pada lansia di Provinsi Jawa Tengah juga mengalami peningkatan dari 26,4% menjadi 34,6%. Bila dihitung berdasar jumlah penduduknya, prevalensi hipertensi pada lansia di Provinsi Jawa Tengah masih terbilang tinggi (Kemenkes, 2019). Berdasarkan Riskesdas tahun 2020 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi pada lansia di Kabupaten Boyolali berdasarkan pemeriksaan dokter adalah sebesar 36.63%. Ini berarti bahwa jumlah perkiraan penderita hipertensi pada lansia di Kabupaten Boyolali

sebesar 288.180 orang (Dinkes Boyolali, 2020).

Terapi hipertensi bisa menggunakan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi bisa menggunakan obat-obatan, tetapi tidak semua penderita hipertensi harus mengkonsumsi obat-obatan untuk menurunkan tekanan darahnya. Banyak bahan-bahan alami disekitar kita untuk menurunkan tekanan darah, misalnya rebusan daun salam, ekstra kulit manggis, dan ekstra daun sirsak yang terbukti ampuh untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi non farmakologi bisa dengan pengendalian stres yaitu menggunakan teknik terapi genggam jari dan nafas dalam. Terapi ini dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggam jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah bisa menurun (Agustin dkk., 2019).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2023, berdasarkan data yang didapat dari Rekam Medis Rumah Sakit Pandan Arang Boyolali bahwa pasien lansia yang mengalami hipertensi dan rawat inap di Ruang Akar Wangi dari bulan Maret, April, Mei terdata 50 orang, 32 perempuan dan 18 laki-laki (Rekam Medik Rumah Sakit Pandan Arang Boyolali, 2023). Hasil wawancara yang telah dilakukan kepada kepala ruang di Ruang Akar Wangi Rumah Sakit Pandan Arang Boyolali menyatakan bahwa di ruang tersebut belum pernah menerapkan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dan didapatkan hasil wawancara kepada pasien yang menyatakan bahwa belum pernah mendapatkan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk hipertensinya.

Berdasarkan dari Latar Belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengaplikasikan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Ruang Akar Wangi Rumah Sakit Pandan Arang Boyolali

METODE PENELITIAN

Metode penerapan ini adalah *pre-experimental* dengan *one group pretest-post test design*. Merupakan penerapan yang dilakukan dengan cara sebelum dilakukan perlakuan, responden diobservasi terlebih dahulu (*pre test*) dengan cara mengukur tekanan darah dan setelah dilakukan perlakuan (*post test*) responden diukur kembali tekanan darahnya. Subyek dalam penerapan ini yaitu pasien hipertensi yang menjalani perawatan di Rumah Sakit Pandan Arang Boyolali. Jumlah subyek yang diberi penerapan berjumlah 2 pasien dengan minimal perawatan selama 3 hari. Kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan pada subjek penerapan yaitu :

1. Kriteria inklusi :
 - a. Responden hipertensi usia 60 tahun keatas
 - b. Responden yang mempunyai tekanan darah di atas 140/90 mmHg
 - c. Bersedia menjadi responden
 - d. Responden yang mengkonsumsi obat anti hipertensi
2. Kriteria eksklusi :
 - a. Responden hipertensi dengan penyakit jantung dan komplikasi yang lain

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

a. Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Tabel 4.1 Tekanan Darah Sebelum Diberikan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Tanggal	Tekanan Darah	
	Tn S	Tn W
07 Juni 2023	155/95 mmHg	150/100 mmHg
08 Juni 2023	150/100 mmHg	150/90 mmHg
09 Juni 2023	135/90 mmHg	140/85 mmHg

Sumber : Data primer diolah tahun 2023

Berdasarkan Tabel 4.1 tekanan darah pada kedua responden saat sebelum diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Tn. S pada hari pertama 155/95 mmHg, hari kedua 150/100 mmHg dan hari ketiga 135/90 mmHg. Tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1. Pada Tn.W tekanan darah pada hari pertama 150/100 mmHg, hari kedua 150/90 mmHg dan pada hari ketiga 140/85 mmHg. Tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1.

b. Hasil Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Tabel 4.2 Tekanan Darah Sesudah Diberikan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Tanggal	Tekanan Darah	
	Tn S	Tn W
07 Juni 2023	150/95 mmHg	160/90 mmHg
08 Juni 2023	140/85 mmHg	140/95 mmHg
09 Juni 2023	130/80 mmHg	125/85 mmHg

Sumber : Data primer diolah tahun 2023

Berdasarkan Tabel 4.2 Setelah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Tn.S dan Tn.W selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 30 menit tekanan darah hari pertama pada Tn.S 150/95 mmHg, tekanan darah tersebut termasuk masih dalam kategori hipertensi tingkat 1. Hari kedua setelah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah mengalami penurunan yaitu menjadi 140/85 mmHg, tekanan darah tersebut masuk dalam kategori prahipertensi. Pada hari ketiga setelah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah kembali mengalami penurunan yaitu 130/80 mmHg, tekanan darah tersebut masuk dalam kategori prahipertensi. Untuk tekanan darah pada Tn.W hari pertama setelah diberikan terapi yaitu 160/90 mmHg, tekanan tersebut masih dalam kategori hipertensi tingkat 1. Hari kedua setelah diberikan terapi mengalami penurunan yaitu 140/95 mmHg, tekanan tersebut masih dalam kategori hipertensi tingkat 1. Pada hari ketiga setelah diberikan terapi mengalami penurunan kembali menjadi 125/85 mmHg, tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori prahipertensi.

c. Perkembangan Tekanan Darah Pada Responden Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Tabel 4.3 Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Tanggal	Sebelum		Setelah	
	Tn W	Tn S	Tn W	Tn S
07 Juni 2023	155/95 mmHg	150/100 mmHg	160/90 mmHg	150/95 mmHg
08 Juni 2023	150/100 mmHg	150/90 mmHg	140/95 mmHg	140/85 mmHg
09 Juni 2023	135/90 mmHg	140/85 mmHg	125/85 mmHg	130/80 mmHg

Sumber : Data primer diolah tahun 2023

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam dilakukan selama 3 hari berturut turut yang dilasanakan di Rumah Sakit Pandan Arang Boyolali tanggal 07 Juni-09 Juni 2023. Setelah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam. Pada hari pertama tekanan darah Tn.S 150/100 mmHg setelah dilakukan penerapan genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada hari pertama tekanan darah Tn.W 155/95 mmHg setelah dilakukan penerapan genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 125/85 mmHg.

d. Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Responden

Tabel 4.4 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam

Tanggal	Sebelum		Setelah	
	Tn W	Tn S	Tn W	Tn S
07 Juni 2023	155/95 mmHg	150/100 mmHg	160/90 mmHg	150/95 mmHg
08 Juni 2023	150/100 mmHg	150/90 mmHg	140/95 mmHg	140/85 mmHg
09 Juni 2023	135/90 mmHg	140/85 mmHg	125/85 mmHg	130/80 mmHg

Sumber : Data primer diolah tahun 2023

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas, dapat dideskripsikan bahwa terapi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut terjadi penurunan tekanan sistolik sebesar 20 mmHg pada Tn.S dan 30 mmHg pada Tn.W, dan diastolik 20 mmHg pada Tn.S 10 mmHg pada Tn.W.

2. PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam dilakukan selama 3 hari berturut turut yang dilasanakan di Rumah Sakit Pandan Arang Boyolali tanggal 07 Juni-09 Juni 2023. Setelah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam. Pada hari pertama tekanan darah Tn.S 150/100 mmHg setelah dilakukan penerapan genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada hari pertama tekanan darah Tn.W 155/95 mmHg setelah dilakukan penerapan genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 125/85 mmHg.

Menurut Agustin dkk (2019) menyatakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Hal ini karena genggam jari tangan memanaskan keluar masuknya energi meridian jari, yang dapat menurunkan kerja saraf simpatis bila disertai dengan nafas dalam. Titik-titik meridian tangan secara spontan merangsang otak dalam bentuk gelombang radio. Gelombang ini diterima oleh otak dan dengan cepat ditransmisikan ke saraf organ yang terkena, memperlancar jalur energi. Jalur energi yang halus melemaskan dan menenangkan otot dan tubuh. Situasi ini mengurangi produksi hormon epinefrin dan norepinefrin. Penurunan produksi hormon ini membuat jantung lebih sulit untuk memompa darah dan menurunkan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Fadhilah (2022) menyatakan sesuai dengan jurnal yaitu Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kecamatan Mojolaban Sukoharjo didapatkan hasil sebelum diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistolik 145-155 mmHg dan diastolik 80-100 mmHg. Sesudah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada penderita hipertensi di sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistolik turun menjadi stadium I yaitu 130-135 dan diastolik 80-85 mmHg. Ada perbedaan yang terjadi atau ada pengaruh pemberian terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kecamatan Mojolaban Sukoharjo.

Hari pertama setelah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Tn.W mengalami kenaikan tekanan darah. Sebelum dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah Tn.W yaitu 155/95 mmHg dan setelah dilakukan penerapan tekanan darah Tn.W naik menjadi 160/90 mmHg. Hal ini dikarenakan pada saat dilakukan wawancara Tn.W merasa ketakutan dan cemas saat terapi berlangsung sehingga Tn.W merasa tegang dan dapat membuat tekanan darah Tn.W menjadi naik. Hal ini sejalan dengan penelitian Siauta dkk (2020) tekanan darah dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah kecemasan. Hal ini dikarenakan tekanan darah pada sistem kardiovaskular diatur oleh sistem saraf otonom. Kecemasan merupakan sifat subjektif dan secara sadar disertai perangsangan sistem saraf otonom yang dapat meningkatkan tekanan darah, denyut jantung dan respirasi. Berdasarkan teori tersebut dapat dijelaskan bahwa peningkatan tekanan darah merupakan respons fisiologis dan psikologis dari kecemasan. Kedua hal ini saling berhubungan sebagai dampak dari perubahan psikologis yang akan mempengaruhi fisiologis, begitu pula sebaliknya. Apabila pasien mengalami kecemasan maka akan berdampak pada peningkatan tekanan darah. Hal ini dikarenakan pusat pengaturan tekanan darah dilakukan oleh sistem saraf, sistem humoral dan sistem hemodinamik.

Menggenggam jari-jari saat menarik napas dalam-dalam dapat mengurangi atau bahkan menyembuhkan ketegangan fisik atau emosional. Teknik relaksasi genggam jari ini selanjutnya akan dapat menghangatkan titik masuk dan keluar energi pada meridian (jalur energi dalam tubuh) pada jari-jari untuk kemudian memberikan efek stimulasi. spontan pada saat menggenggam, kemudian stimulus mengalir ke otak, kemudian diteruskan ke saraf organ yang terganggu, sehingga sumbatan pada jalur energi akan dihaluskan (Astutik dkk, 2019).

Menurut Rofacky (2019), 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.

Relaksasi sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi ini akan menekan sistem saraf simpatis sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah akan menyebabkan kerja jantung untuk memompa darah akan menurun sehingga tekanan darah ikut menurun (Rofacky, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan tentang penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Ruang Akar Wangi Rumah Sakit Pandan Arang Boyolali selama 3 hari berturut-turut dengan kesimpulan yaitu :

1. Tekanan darah pada kedua responden saat sebelum diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Tn. S pada hari pertama 155/95 mmHg, hari kedua 150/100 mmHg dan hari ketiga 135/90 mmHg. Tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1. Pada Tn.W tekanan darah pada hari pertama 150/100 mmHg, hari kedua 150/90 mmHg dan pada hari ketiga 140/85 mmHg. Tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1.
2. Setelah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada Tn.S dan Tn.W selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 30 menit tekanan darah hari pertama pada Tn.S 150/95 mmHg, tekanan darah tersebut termasuk masih dalam kategori hipertensi tingkat 1. Hari kedua setelah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah mengalami penurunan yaitu menjadi 140/85 mmHg, tekanan darah tersebut masuk dalam kategori prahipertensi. Pada hari ketiga setelah diberikan terapi genggam jari dan nafas dalam tekanan darah kembali mengalami penurunan yaitu 130/80 mmHg, tekanan darah tersebut masuk dalam kategori prahipertensi. Untuk tekanan darah pada Tn.W hari

pertama setelah diberikan terapi yaitu 160/90 mmHg, tekanan tersebut masih dalam kategori hipertensi tingkat 1. Hari kedua setelah diberikan terapi mengalami penurunan yaitu 140/95 mmHg, tekanan tersebut masih dalam kategori hipertensi tingkat 1. Pada hari ketiga setelah diberikan terapi mengalami penurunan kembali menjadi 125/85 mmHg, tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori prahipertensi.

3. Setelah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam. Pada hari pertama tekanan darah Tn.S 150/100 mmHg setelah dilakukan penerapan genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada hari pertama tekanan darah Tn.W 155/95 mmHg setelah dilakukan penerapan genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 125/85 mmHg.
4. Setelah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut terjadi penurunan tekanan sistolik sebesar 20 mmHg pada Tn.S dan 30 mmHg pada Tn.W, dan diastolik 20 mmHg pada Tn.S 10 mmHg pada Tn.W.

Berdasarkan dari hasil penerapan yang diperoleh ada beberapa saran yang perlu disertakan antara lain :

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Berdasarkan penerapan ini diharapkan pasien dan keluarga dapat menerapkan terapi genggam jari dan nafas dalam sebagai salah satu penanganan untuk mengontrol tekanan darah.

2. Bagi Perawat

Berdasarkan penerapan ini diharapkan dapat digunakan sebagai intervensi mandiri bagi perawat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penerapan ini diharapkan untuk penerapan selanjutnya responden tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi supaya hasil implementasi lebih maksimal.

4. Bagi Penulis

Berdasarkan penerapan ini diharapkan penulis dapat memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan penerapan relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi.

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>
- Arum. (2020). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74–82.
- Astutik, D., Indarwati, R., & M.Has, E. M. (2019). Loneliness and Psychological Well-being of Elderly in Community. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12731>
- Dinkes Boyolali. (2020). *Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. <https://dinkes.boyolali.go.id/182/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Fadhilah, G. N., & Maryatun, F. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 89–95.
- Kristiawan., & Adipura. (2020). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Lansia di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 396.
- Rekam Medik Rumah Sakit Pandan Arang Boyolali. 2023
- Rofacky, HF. (2019). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. Vol 10. No 1.
- Siauta, M., Embuai, S., & Tuasikal, H. (2020). Penurunan nyeri kepala penderita hipertensi menggunakan relaksasi handgrip. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 7-11. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- WHO. (2020). Prevalensi Hipertensi: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 17(7): 1-12