

ABSTRAK

Hanifah Khaerunisa¹, Dyah Putri Aryati², Tutik Lismawati³

Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Sembungjambu

Latar Belakang: Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah berada diatas normal (140/90 mmHg). Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada kelompok lansia di Indonesia. Kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam direkomendasikan bagi lansia dengan hipertensi sebagai metode nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan efektif untuk menenangkan tubuh dan menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Mengetahui penurunan tekanan darah pada kelompok khusus lansia dengan hipertensi yang diberikan kombinasi relaksasi genggam jari dan napas dalam.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan komunitas kelompok khusus lansia dengan hipertensi yang dilakukan penerapan *evidence based practice nursing* mengenai kombinasi relaksasi genggam jari dan napas dalam 2 kali sehari selama 3 hari dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi.

Hasil: Penerapan kombinasi relaksasi genggam jari dan napas dalam yang dilakukan selama 3 hari didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah sistolik rata-rata mencapai 8,6 mmHg dan diastolik mencapai 6,1 mmHg setelah dilakukan kombinasi relaksasi genggam jari dan napas dalam.

Simpulan: Penerapan kombinasi relaksasi genggam jari dan napas dalam dapat diberikan kepada kelompok khusus lansia dengan hipertensi karena dapat mengakibatkan penurunan tekanan darah setelah diberikan.

Kata kunci : *Lansia; Hipertensi; Relaksasi Genggam Jari; Relaksasi Napas Dalam*

Daftar Pustaka : 27 (2017-2026)

ABSTRACT

Hanifah Khaerunisa¹, Dyah Putri Aryati², Tutik Lismawati³

The Implementation of Combined Finger Grip Relaxation and Deep Breathing Therapy for Reducing Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Sembungjambu Village

Introduction: Hypertension is a condition in which blood pressure exceeds the normal level (140/90 mmHg). It remains one of the major health problems among elderly in Indonesia. The combination of finger grip relaxation and deep breathing therapy is recommended as a safe, simple, and effective non-pharmacological intervention to promote relaxation and reduce blood pressure in elderly with hypertension.

Objective: This study aimed to determine the reduction in blood pressure among elderly with hypertension following the implementation of combined finger grip relaxation and deep breathing therapy.

Methods: This study employed a case study design using a community nursing care approach for a group of elderly with hypertension. An evidence-based nursing practice intervention consisting of combined finger grip relaxation and deep breathing therapy was implemented twice daily for 3 days. Blood pressure was measured before and after each intervention.

Results: The implementation of the combined therapy for 3 days resulted in a mean reduction of 8.6 mmHg in systolic blood pressure and 6.1 mmHg in diastolic blood pressure after the intervention.

Conclusion: The combination of finger grip relaxation and deep breathing therapy can be applied to elderly with hypertension as it contributes to reducing blood pressure.

Keywords : *deep breathing relaxation, finger grip relaxation, hypertension, elderly*

References : 27 (2017-2026)