

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Genggam Jari untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi di Kelurahan Proyonanggan Selatan Kecamatan Batang

Melinda Salsabella, Herni Rejeki

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

Penderita hipertensi mengalami peningkatan pada tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi genggam jari. Terapi ini merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu* yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja karena melibatkan jari dan pernapasan untuk menurunkan hipertensi. **Tujuan** dari studi kasus ini adalah agar keluarga penderita hipertensi mampu secara mandiri menurunkan tekanan darah dengan menerapkan terapi nafas dalam dan relaksasi genggam jari. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus, yaitu studi kasus pada dua keluarga yang mempunyai masalah hipertensi. **Hasil** evaluasi dari implementasi yang telah dilakukan penulis pada dua keluarga dengan masalah hipertensi setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi napas dalam dan genggam jari 1 kali dalam sehari selama 14 hari yaitu tekanan darah dan rasa nyeri pada kepala dapat menurun, pada keluarga 1 dari 170/90 mmHg menjadi 120/70 mmHg dan keluarga 2 dari 230/110 mmHg menjadi 140/90 mmHg. **Kesimpulan** bahwa terapi relaksasi napas dalam dan genggam jari efektif untuk menurunkan hipertensi. **Saran** studi kasus ini dapat di jadikan referensi dalam menerapkan asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi menggunakan penerapan relaksasi napas dalam dan genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Genggam Jari, Terapi Napas Dalam

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Melinda Salsabella¹, Herni Rejeki²

The Deep Breathing and Finger Holding Relaxation Therapy Application to Lower Blood Pressure for Families with Hypertension in Proyonanggan Selatan Village, Batang

Patients with hypertension experience an increase in their systolic blood pressure (more than 140 mmHg) and diastolic blood pressure (more than 90 mmHg). There is an effective way to reduce blood pressure. It is finger grip therapy. This therapy is part of the Jin Shin Jyutsu technique which is very simple and easy for anyone to do because it involves fingers and breathing to reduce hypertension. The purpose of this case study is for families with hypertension to be able to independently lower blood pressure by applying deep breathing therapy and hand-held relaxation. The method used in this study was a case study, namely case studies of two families who have hypertension problems. The results of the evaluation of the implementation that the author has carried out in two families with hypertension problems showed that, after taking deep breathing relaxation therapy and holding fingers once a day for 14 days, the blood pressure and pain in the head could be decreased. In family 1, it was from 170/90 mmHg to 120/70 mmHg. For family 2, it was from 230/110 mmHg to 140/90 mmHg. It can be concluded that deep breathing and finger grip relaxation therapy are effective in reducing hypertension. Therefore, this case study can be used as a reference in implementing family nursing care with hypertension using the application of deep breathing relaxation and holding fingers to reduce blood pressure for families with hypertension.

Keywords: *hypertension, finger holding therapy, deep breathing therapy*