

ABSTRAK

Ida Fatmawati¹, Wiwiek Natalya², Farida Suryani³

Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Pernurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Hipertensi di Desa Bugangan Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi kasus tinggi dan membutuhkan penanganan terapi komprehensif yang berkelanjutan agar tidak menimbulkan komplikasi. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi genggam jari.

Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi.

Metode: Penelitian menggunakan metode studi kasus yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi *evidence based practice* (EBP). Responden merupakan kelompok komunitas khusus hipertensi di Desa Bugangan RT 03 RW 03 sebanyak 10 orang. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah tindakan. Studi kasus dilaksanakan pada Mei 2026.

Hasil: Hari pertama, rerata tekanan darah sebelum tindakan 159/95 mmHg dan sesudah tindakan 149/85 mmHg. Hari kedua, rerata tekanan darah sebelum tindakan 150/90 mmHg dan sesudah tindakan 144/85 mmHg. Hari ketiga, rerata tekanan darah sebelum tindakan 145/89 mmHg dan sesudah tindakan 142/82 mmHg. Rerata tekanan darah selama 3 hari pertemuan sebelum tindakan adalah 151/91 mmHg sedangkan rerata tekanan darah setelah tindakan adalah 145/84 mmHg.

Simpulan: Terapi relaksasi genggam jari terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Vitani, & Kurnia (2020). Hasil studi kasus ini valid dan telah berdasar pada EBP sehingga dapat dijadikan referensi ilmiah untuk diaplikasikan sebagai intervensi asuhan keperawatan komunitas.

Kata Kunci: *Hipertensi, penurunan tekanan darah, terapi relaksasi genggam jari*

ABSTRACT

Ida Fatmawati¹, Wiwiek Natalya², Farida Suryani³

The Implementation of Finger Grip Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure Among Patients with Hypertension in Bugangan Village, Kedungwuni District, Pekalongan Regency

Introduction: Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases and requires comprehensive and continuous management to prevent complications. One of the non-pharmacological interventions that can be applied is finger grip relaxation therapy.

Objective: This case study aimed to determine the effect of implementing finger grip relaxation therapy on reducing blood pressure in patients with hypertension.

Methods: This study employed a case study method by applying an evidence-based practice (EBP) approach. The respondents were 10 members of a hypertension community group in RT 03 RW 03, Bugangan Village. Data were collected before and after the intervention. The case study was conducted in May 2026.

Results: On the first day, the mean blood pressure before the intervention was 159/95 mmHg and decreased to 149/85 mmHg after the intervention. On the second day, the mean blood pressure decreased from 150/90 mmHg before the intervention to 144/85 mmHg after the intervention. On the third day, the mean blood pressure decreased from 145/89 mmHg before the intervention to 142/82 mmHg after the intervention. The overall mean blood pressure during the three-day period was 151/91 mmHg before the intervention and 145/84 mmHg after the intervention.

Conclusion: Finger grip relaxation therapy was proven to be effective in reducing blood pressure among patients with hypertension. This finding is consistent with the study conducted by Handayani, Vitani, and Kurnia (2020). The findings of this case study are supported by EBP and may serve as a scientific reference for implementing this intervention in community nursing care.

Keywords: *blood pressure reduction, finger grip relaxation therapy, hypertension*