

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEH HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARUWISI KOTA MAKASSAR

Winatrirossal¹; Tutik Agustini²; Fatma Jama³

¹ Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

² Departemen *Community and Home Care*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti stroke dan gagal jantung. Terapi non-farmakologis menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah terapi relaksasi genggam jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi genggam jari dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada seorang pasien Pria usia 71 tahun di wilayah kerja Puskesmas Karuwisi, Kota Makassar. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi kurang lebih 30 menit per sesi. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah dari 166/80 mmHg menjadi 148/90 mmHg. pasien juga melaporkan perasaan lebih tenang dan tidur lebih nyenyak. Terapi genggam jari terbukti memberikan efek relaksasi yang mendukung penurunan tekanan darah, sehingga dapat dijadikan intervensi komplementer dalam praktik keperawatan.

Kata kunci: Hipertensi, relaksasi, terapi genggam jari, tekanan darah

ABSTRACT

APPLICATION OF FINGER-HAND RELAXATION THERAPY

TO LOWER BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION

PATIENT IN THE WORK AREA OF KARUWISI

PUBLIC HEALTH CENTER

MAKASSAR CITY

Windatrirossal¹; Tutik Agustini²; Fatma Jama³

¹Nursing Profession, Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia Makassar

²Department of Community and Home Care, Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia

Hypertension is a global health problem that is a major risk factor for cardiovascular diseases such as stroke and heart failure. Non-pharmacological therapy is one of the approaches widely used to lower blood pressure, one of which is finger-handle relaxation therapy. This study aims to explore the effectiveness of finger-handle therapy in lowering blood pressure in hypertensive patients. The research method used is a descriptive case study on a 71-year-old male patient in the work area of Karuwisi Public Health Center, Makassar City. The intervention was conducted for three consecutive days with a duration of approximately 30 minutes per session. The results showed a decrease in blood pressure from 166/80 mmHg to 148/90 mmHg. Patients also reported feeling calmer and sleeping better. Finger grip therapy has been shown to provide a relaxation effect that supports blood pressure reduction, so it can be used as a complementary intervention in nursing practice.

Keywords: *Hypertension, relaxation, finger grip therapy, blood pressure*