

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MACINI SAWAH

Hestinola Teapon¹; Sunarti ²; Mardiah

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

² Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim
Indonesia Makassar

³ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim
Indonesia Makassar

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berdampak serius terhadap morbiditas dan mortalitas. Upaya nonfarmakologis, seperti terapi relaksasi, dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Macini Sawah. **Metode penelitian** yang digunakan adalah studi kasus pada satu pasien hipertensi dengan riwayat tekanan darah tinggi. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut, masing-masing 1 kali per hari selama 15 menit. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil penelitian** menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg pada hari pertama menjadi 150/95 mmHg, pada hari kedua 150/90 mmHg, dan 140/85 mmHg pada hari ketiga setelah intervensi 130/80 mmHg. Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah dengan mekanisme stimulasi saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan fisik maupun emosional, serta memberikan rasa rileks pada pasien. **Kesimpulan** penelitian ini adalah terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis sederhana yang bermanfaat dalam manajemen hipertensi, serta diharapkan dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan dalam praktik keperawatan.

Kata kunci: * *Genggam jari, nafas dalam, Hipertensi.*

ABSTRACT*

THE APPLICATION OF FINGER HOLDING RELAXATION THRAPPY AND DEEP BREATHING ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF MACINI SAWAH HEALTH CENTER

Bagraond: Hypertension is one of the major global health problems that significantly contributes to morbidity and mortality. Non-pharmacological efforts, such as relaxation therapy, can be used as a nursing intervention to help reduce blood pressure. This study aimed to determine the effect of finger-hold relaxation therapy combined with deep breathing on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Macini Sawah Health Center. The research method was a case study involving one patient with a history of hypertension. The intervention was carried out for three consecutive days, once a day for 15 minutes. Blood pressure was measured before and after each intervention. **The results** showed a decrease in blood pressure from 150/100 mmHg on the first day to 150/90 mmHg, 140/85 mmHg, and 130/80 mmHg on the third day after the intervention. Finger-hold relaxation therapy with deep breathing was found to be effective in reducing blood pressure through parasympathetic nerve stimulation, decreasing both physical and emotional tension, and promoting relaxation. **In conclusion** this therapy can serve as a simple non-pharmacological intervention for hypertension management and is recommended for application in nursing practice.

Keywords: *Finger-hold, deep breathing, hypertension*