

**PENERAPAN TERAPI GENGGAM JARI DAN NAFAS DALAM
UNTUK MENGETAHUI PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG AKAR WANGI
RUMAH SAKIT PANDAN ARANG BOYOLALI**

Karunia Rosa, Erika Dewi Noorratri
karuniarosa54@gmail.com
Universitas “Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Menua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari, proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Hipertensi adalah penyakit yang disebabkan oleh tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Tehnik relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita. Relaksasi genggam jari mampu menghilangkan ketegangan dan stress, sehingga dapat mengurangi nyeri dan menggenggam jari sambil menarik nafas dalam dapat mengurangi ketegangan emosional. **Tujuan :** mendiskripsikan hasil tekanan darah sebelum dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam, mendiskripsikan hasil tekanan darah sesudah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam, mendiskripsikan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam pada 2 responden, mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden. **Metode :** *Pre-experimental* dengan *one group pretest-post test design*. Jumlah subyek yang diteliti berjumlah 2 responden. **Hasil :** Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari. **Kesimpulan :** Terapi genggam jari dan nafas dalam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: *hipertensi, lansia, terapi genggam jari dan nafas dalam*