

**PENERAPAN RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
PETORAN RT 02 RW 09 JEBRES**

Firda Rifa Fauzia, Tri Susilowati

Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : firdarifafauzia.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu penyakit degeneratif yang dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan suatu kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di desa Petoran RT 02 Rw 04 Jebres penderita hipertensi mencapai 24 orang dari total 141 warga yang dikaji. Salah satu teknik relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi genggam jari, hal itu dapat terjadi karna genggam tangan menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah menurun. **Tujuan:** untuk mengetahui hasil implementasi penerapan relaksasi genggam jari terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Petoran Rt 02 Rw 09 Jebres. **Metode:** Penelitian Deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus. Jumlah subjek yang diteliti berjumlah 2 responden. **Hasil:** Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari sebanyak 6 kali selama 30 menit. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Genggam Jari*