

PENERAPAN TEKNIK GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Nopiya Nur Hidayati ¹, Mulyaningsih ², Muhammad Natsir³

nopiyanur44@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia, terutama pada kelompok pra lansia. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah teknik genggam jari, yaitu metode relaksasi yang melibatkan stimulasi pada jari-jari tangan untuk membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menurunkan respon stres. **Tujuan:** Mengetahui hasil perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan teknik genggam jari pada penderita hipertensi. **Metode:** Jenis penelitian ini studi kasus yang menggunakan metode deskriptif, melibatkan 2 responden. Hasil: Teknik genggam jari, peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan selama 5 hari berturut-turut di pagi dan sore hari selama 30 menit. **Kesimpulan:** Teknik genggam jari dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pra lansia, teknik genggam jari