

PENERAPAN TERAPI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM UNTUK MENRUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Gilang Nur Fadhilah¹, Maryatun²
gilangnurfadhilah34995@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi adalah penyakit akibat dampak peningkatan tekanan darah di atas normal secara terus menerus, tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg setelah dua pengukuran terpisah. Terapi genggam jari adalah bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*, yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja karena berkaitan dengan jari dan pernapasan. **Tujuan :** Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah. **Metode :** Penanganan hipertensi dengan terapi genggam jari dilakukan pada lansia dengan metode penelitian adalah *Pre Experimental* dengan *One Group Pre-post test design*. Merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara sebelum diberikan treatment/perlakuan, variabel diobservasi terlebih dahulu (*pretest*) setelah itu dilakukan pengukuran lagi setelah diberikan perlakuan (*post test*). **Hasil :** Penanganan hipertensi dengan terapi genggam jari dan tarik nafas dalam yang diberikan sebanyak 6 kali, 2 kali dalam satu hari. Terapi ini diberikan selama 3 hari, terapi dilakukan selama 30 menit dalam satu kali pertemuan. Terapi ini dapat menurunkan tekanan darah pasien. **Kesimpulan :** Terapi genggam jari dan tarik nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Gengam jari, Nafas Dalam