

PENERAPAN TERAPI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KECAMATAN MOJOSONGO KOTA SURAKARTA

Sofyan Mahendra Firdaus¹, Eska Dwi Prajayanti²

sofyanmahendra30@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Prevalensi menurut di dunia menurut data WHO (2020) terdapat kurang lebih sekitar 972 juta orang atau 26,4% populasi mengidap hipertensi. Prevalensi angka kejadian di Kota Surakarta kecamatan Jebres sebanyak 92.614 jiwa, kelurahan Mojosoongo menduduki pertama dengan prevalensi kejadian hipertensi sebanyak 12.447 penderita. Perkembangan pengobatan komplementer memiliki presentase peningkatan yang sangat pesat. Secara global terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah telah banyak dilakukan contohnya seperti Terapi genggam jari dan nafas dalam. **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 penderita hipertensi dengan metode 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 1 kali dalam satu hari. Terapi ini diberikan selama 1 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, Genggam jari, Nafas Dalam*