





CARA EFEKTIF ATASI HIPERTENSI DENGAN RELAKSASI GENGGMAM JARI

DI SUSUN :
EGI RAHMADANI
IRMA MUSTIKA SARI



**DIVIDEO INI SAYA AKAN
MENYAMPAIKAN
CARA EFEKTIF ATASI
HIPERTENSI
DENGAN RELAKSASI
GENGGAM JARI**



HIPERTENSI ADALAH KONDISI TEKANAN DARAH YANG MELEBIHI BATAS NORMAL, YAITU TEKANAN SISTOLIK DI ATAS 140 MMHG DAN DIASTOLIK DI ATAS 90 MMHG. KONDISI INI MENINGKATKAN RISIKO KEMATIAN DAN PENYAKIT. TEKANAN DARAH YANG TINGGI MEMBUAT JANTUNG MEMOMPA DARAH LEBIH KUAT KE SELURUH TUBUH, TERMASUK ORGAN DAN JARINGAN. TEKANAN SISTOLIK SENDIRI MERUPAKAN TEKANAN SAAT JANTUNG BERKONTRAKSI DAN MEMOMPA DARAH KE PEMBULUH NADI.



**ADA 2 CARA PENGOBATAN HIPERTENSI YAITU :
FARMAKOLOGIS DI ANTARANYA**

DIURETIK

PENGHAMBAT SIMPATETIK

BETABLOKER

FASODILATOR

ANGIOTENSIN

PENGHAMBATAN ANGIOTENSIN 2

ANGIOTENSI KALSIMUM



**ADA 2 CARA PENGOBATAN HIPERTENSI YAITU :
NON FARMAKOLOGIS DI ANTARANYA**

**MEMPERTAHANKAN BERAT BADAN IDEAL
KURANGI ASUPAN NATRIUM
BATASI KONSUMSI ALKOHOL
DIED YANG MENGANDUNG KALIUM DAN KALSIMUM
MENGHINDARI MEROKOK
TERAPI PIJAT
TERAPI GENGAM JARI**





Apa itu Relaksasi Genggam Jari?

Apa manfaat serta gerakan Relaksasi Genggam Jari?

Simak video ini sampai selesai ya!

Relaksasi Genggam Jari merupakan Teknik adalah akupresur seni Jepang yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernapasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Perasaan yang tidak seimbang seperti khawatir, marah, cemas, dan kesedihan dapat menghambat aliran energi yang mengakibatkan rasa nyeri



**Tujuan Relaksasi genggam jari :
untuk menurunkan tingkat
kecemasan, rasa khawatir, dan
mengendalikan emosi pasien serta
menurunkan tingkat nyeri yang
dirasakan.**



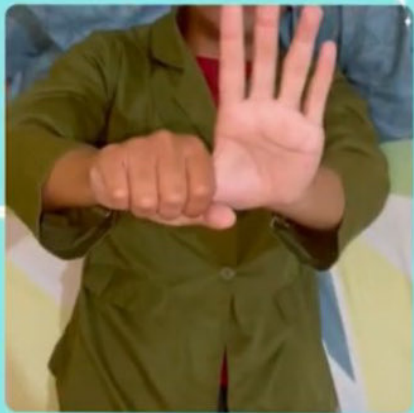
Prosedur pelaksanaan genggam jari

- a. Jelaskan tindakan dan tujuan dari tindakan yang akan dilakukan pada pasien serta menanyakan kesediaannya.
- b. Posisikan pasien dengan berbaring lurus di tempat tidur, minta pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot.
- c. Perawat duduk berada di samping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam hingga nadi pasien terasa berdenyut.
- d. Pasien diminta untuk mengatur nafas dengan hitungan teratur.
- e. Genggam ibu jari selama kurang lebih 3-5 menit dengan bernapas secara teratur, untuk kemudian seterusnya satu persatu beralih ke jari selanjutnya dengan rentang waktu yang sama.
- f. Setelah kurang lebih 15 menit, alihkan tindakan untuk tangan yang lain selama 5 hari
- g. Session selesai dengan menanyakan kembali bagaimana tingkat intensitas nyeri yang dirasakan pasien setelah dilakukan tindakan.
- h. Rapiakan pasien dan tempat seperti semula.

TEKNIK GENGAM JARI



TEKNIK GENGAM JARI







TEKNIK GENGAM JARI





TEKNIK GENGAM JARI

**SETELAH KURANG LEBIH 15 MENIT,
ALIHKAN TINDAKAN GENGAM JARI
UNTUK TANGAN YANG SATUNYA DAN
DI ULANH SELAMA 5 HARI**





**"Ayo Lakukan Relaksasi
genggam jari Untuk Atasi
Hipertensi".**

Terimakasih

DAFTAR PUSTAKA :

Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif Apendicitis Di RSUD Sekarwangi. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 508-513.

Ristanti, S. G., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi di Ruang Bedah RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 568-575.

Tim produksi :

Egi Rahmadani
Irma Mustika Sari

Tim editing:
Egi rahmadani

Penata music :
Egi rahmadani, Krisna Anindita, Muhammad Mudhofar

Editing by :
_ _ _