

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS  
DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
HIPERTENSI DI RSUD KARANGANYAR**

Noviyanti<sup>1</sup>, Ida Nur Imamah<sup>2</sup>, Dewi Listyorini<sup>3</sup>  
[noviyanti.students@aiska-university.ac.id](mailto:noviyanti.students@aiska-university.ac.id)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah mencapai  $\geq 140/90$  mmHg. Termasuk dalam penyakit tidak menular (PTM), hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan serius dan penyebab utama kematian di dunia. Salah satu metode non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. **Tujuan:** Mengetahui hasil perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. **Metode:** Jenis penelitian ini studi kasus yang menggunakan metode penelitian desain *deskriptif*, melibatkan 2 responden. **Hasil:** Terapi genggam jari dan nafas dalam selama 3 hari berturut-turut pagi dan sore hari pada terjadi penurunan tekanan darah sistolik Tn. S sebesar 15 mmHg dan Tn. D sebesar 13 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik pada Tn. S sebesar 7 mmHg dan Tn. D sebesar 15 mmHg. **Kesimpulan:** Terapi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

**Kata Kunci:** *Hipertensi, lansia, nafas dalam, terapi genggam jari*